Konrad Lorenz s-a născut în anul 1903 la Viena şi a murit tot la Viena, ín 1989. A studiat medicina şi zoologia, devenind în 1940 profesor de psihologie comparată la Königsberg. între 1950 şi 1973, a fost director mai întâi la Institutul Max Planck de fiziologie comportamentală din Buldern, iar apoi în Seewiesen. Ulterior a devenit coordonatorul Institutului „Konrad Lorenz” al Academiei Austriece de Ştiinţe. în 1973 i s-a decernat premiul Nobel pentru medicină şi fiziologie.

l s-au acordat numeroase distincţii internaţionale.

Printre lucrările sale principale se numără: *Über tierisches und menschliches Verhalten; Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit* (trad. rom. *Cele opt păcate capitale ale omenirii civilizate,* Humanitás, 1996); *Das Wirkungsgefüge der Natur und das Schicksal des Menschen; Die Rückseite des Spiegels; Der Abbau des Menschlichen; Das sogenannte Böse* (trad. rom. *Aşa-zisul rău: Despre istoria naturală a agresiunii,* Humanitás, 1998); *Er redete mit dem Vieh, den Vögeln und den Fischen* (trad. rom. *Şi el vorbea cu patrupedele, cu păsările şi cu peştii,* în curs de publicare la Humanitás); *So kam der Mensch auf den Hund* (trad. rom. *Aşa a descoperit omul câinele,* în curs de publicare la

Humanitás); *Denkwege;* *Die Naturwissenschaft vom Menschen.*

KONRAD LORENZ

CELE OPT PĂCATE CAPITALE ALE OMENIRII CIVILIZATE

Traducere din germană de
Vasile V. Poenaru

Laura Vanderkam

RENUNȚĂ LA CEAS

Cum să fii mai productiv fără stres

Traducere din engleză de

CARMEN CUCULESCU

EDITURA CURTEA VECHE

LAURA VANDERKAM este o autoare americană, cunoscută pentru cărţile despre organizarea timpului şi pentru articolele cu privire la productivitate şi succes atât pe plan personal, cât şi profesional.

Interviurile şi articolele ei au apărut în publicaţii precum *The New York Times, The Wall Street Journal, Fast Company* şi *Fortune.* Laura Vanderkam realizează podcastul *Before Breakfast* şi, alături de Sarah Hart-Unger, podcastul *Best of Both Worlds.* Laura mai este cunoscută şi pentru celebrul ei discurs de pe TED Talks, „How to gain control of your free time”, care a înregistrat peste cinci milioane de vizualizări.

Pentru Alex în timpul orei de ştiinţe din ziua aceea, dr Pavlica menţionase viteza luminii, şi eu am înţeles viteza v/eţ//[1]. în timp ce el ne vorbea despre $E = mc^2$, eu mă gândeam din nou la cât de nebunesc este faptul că viaţa trece în viteză, răsărit după răsărit, anotimp după anotimp. Indiferent dacă ne simţim oribil sau incredibil

I

de fericiţi, lunile vin şi trec, la fel ca valurile care se sparg la mal. Nimic nu poate fi retrăit sau anulat, iar lucrurile rele sunt inevitabile. Dar apoi, m-am gândit: „Stai aşa. Şi lucrurile bune sunt inevitabile. Uneori, chiar şi un singur sărut poate încetini timpul.”

Carol Weston,
Speed of Life

Note:

[1] în engleză, *light* (lumină) şi *life* (viaţă) sună asemănător. *(N. red.)*

INTRODUCERE

PARADOXUL TIMPULUI

Pentru mine, timpul este
doar o idee.

MARY OLIVER,
„When Death Comes”

Nu cu mult timp în urmă, într-o vineri din luna iulie, m-am trezit într-o cameră de hotel din orăşelul Bar Harbor, în Mâine. Iniţial, în acel weekend, eu şi soţul meu, Michael, planificaserăm să mergem împreună în călătoria lui de afaceri, aşa că mama şi mătuşa mea veniseră să stea cu cei patru micuţi ai noştri. Apoi, am aflat că nu mai trebuia să plece. Am profitat de ocazie pentru a face o – excursie în doi în Parcul Naţional Acadia.

J

Eu am luat ultimul zbor care pleca din Philadelphia joi seara şi am condus în miez de noapte, pe furtună, de la Bangor până pe coastă. Michael, care venea de la Seattle, urma să mi se alăture a doua zi, în jurul prânzului.

Aşa că, în acea dimineaţă de vineri, eram de una singură. M-am trezit fără grabă, mi-am pus hainele de alergat şi

am plecat să explorez. Era o dimineaţă superbă de vară. Soarele, care abia răsărise, alungase deja toate urmele de ploaie şi de ceaţă din noaptea precedentă. Am pornit alergând în direcţia oceanului şi am intrat efectiv în

oraş exact în momentul în care Bar Harbor se trezea. Mirosurile micului dejun se răspândeau din restaurante. Şi, exact cum este descris în cartea pentru copii a lui Robert McCloskey, One *Morning in Maine,* am putut să admir bărcile, verdeaţa, dealurile. Un vânt uşor învolbura valurile. Ceata făcea căldura

de iulie să se simtă mai blând pe braţele mele goale. Era atât de plăcut, încât, în timp ce alergam de-a lungul potecii înguste de lângă apă, plină de pietre şi de flori, nu mă gândeam la mare lucru. Asta, până ce obişnuita senzaţie de urgenţă mi-a acaparat brusc mintea: „OK, cât e ceasul? Care-i următorul lucru pe care îl am de făcut?”

Dar nu aveam nimic programat. Eram liberă să fac orice îmi doream. Mi-am amintit o sintagmă pe care o foloseam frecvent pe când aveam 17 ani, mai

exact în vara în care lucram ca ospătăriţă la restaurantul Fazoli's de pe drumul naţional Indiana 933. De îndată

v

ce se termina tura, pontam de plecare şi, dintr-odată, mă simţeam eliberată – puteam să renunţ la ceas.

Să ai timp liber este magic. Şi este, de asemenea, pentru mulţi dintre noi, un sentiment foarte rar şi efemer. Deşi, comparativ cu cei 4,90 dolari pe oră pe care îi câştigam în acea vară, munca mea a devenit între timp surprinzător de profitabilă, alte obligaţii – cum erau cele de care fugisem acum în Mâine – contribuiau la conturarea acestei situaţii J în care puteam număra pe degete zilele din ultimii ani în care simţisem în mod

I

real această libertate totală. După cum am scris în jurnalul meu despre una dintre aceste zile pe care am reuşit să le obţin în timpul unei călătorii la San Diego:

> *Nu pot spune că am avut gânduri deosebit de profunde... Am petrecut mult timp pur şi simplu privind oceanul, citind, gândindu-mă la diferite lucruri, mergând pe jos 20 000 de paşi. A fost plăcut să nu mă*

simt grăbită. Niciun ceas care să ticăie în fundal, niciun om care să mă aştepte, aşa că am putut privi apusul în tihnă, până la lăsarea întunericului. Cred că acesta este cel mai dificil aspect al faptului că am copii – mă simt constant responsabilă pentru cum îmi petrec timpul.

Orice persoană ocupată cunoaşte acest sentiment, şi presupun că viaţa mea mă încadrează în categoria oamenilor ocupaţi. Şi eu, şi soţul meu avem slujbe care implică lucrul cu clienţii şi călătoriile. Copiii noştri – Jasper, Sam, Ruth şi Alex – au, în momentul în care scriu aceste rânduri, zece ani sau mai puţin. Având toate aceste aspecte dinamice de organizat, normal că trebuie să ştiu unde mi se duce timpul. Dar, – pentru că îmi câştig existenţa vorbind şi scriind despre organizarea timpului, transform această responsabilitate într-o virtute, iar lupta mea cu sentimentele contradictorii legate de timp este cu atât mai intensă, comparativ cu cea a majorităţii oamenilor.

Acest sentiment, de a avea tot timpul din lume, este extraordinar. Este un instrument-cheie pentru obţinerea

fericirii. Şi totuşi, viata se trăieşte oră cu

oră, iar pentru a o trăi bine, este necesar să organizăm cu atenţie aceste ore. Pentru a administra cum trebuie timpul, avem nevoie adesea să fim constienti de f trecerea lui. Ca să mă bucur de acea dimineaţă liberă în Mâine, a fost mai întâi nevoie să rezolv problemele cu privire la îngrijirea copiilor, la zborul cu avionul şi la închirierea maşinii. Ziua petrecută în San Diego a presupus o logistică similară. Totodată, a însemnat şi mobilizarea mea ca să ajung lângă oceanul aproape ireal, în loc să stau şi să mă uit la postările cu oceane ale altor persoane pe platformele de socializare. Mai mult, este greu să te relaxezi şi să te bucuri de timp atunci când la orizont se profilează proiecte ale căror detalii nu au fost încă clarificate, sau în timp ce îţi dai seama cu nelinişte că mari părţi din „draga ta viaţă neîmblânzită”, după cum spune poeta Mary Oliver, sunt pierdute în anxietatea blocajelor în trafic, a şedinţelor inutile şi în alte astfel de situaţii atât de lipsite de sens, încât creierul nici măcar nu le mai

cataloghează în memorie.

Aşa ajungem în nişte situaţii paradoxale. Ca să renunţăm la ceas, trebuie să avem o anumită libertate, dar aceasta derivă din disciplină în organizarea timpului. Adică trebuie să ştii unde se duce timpul ca să depăşeşti ticăitul neîncetat al trecerii lui.

Putem să ne rătăcim cu totul încercând să depăşim blocajele filozofice pe care le presupun aceste chestiuni; blocaje – pentru înlăturarea cărora ar fi nevoie de mulţi kilometri de alergare pe faleză. Cred că o abordare mai înţeleaptă este să acceptăm faptul că două idei contradictorii pot fi corecte atunci când sunt privite dintr-o perspectivă mai largă. Secretul este să găsim punctul de vedere potrivit pentru a avea o imagine de ansamblu.

Această carte îşi propune să exploreze chiar găsirea acelui punct de vedere necesar pentru înţelegerea timpului liber. Presupune dezvoltarea unui nou mod de gândire. întotdeauna va exista un conflict între necesitatea de a sti cum ne f petrecem timpul şi depăşirea obsesiei de a număra minutele. Cu toate acestea, existenta conflictului nu

înseamnă că este imposibil să facem ambele lucruri simultan. Pentru a cinsti timpul, este necesară acceptarea câtorva adevăruri: timpul este nepreţuit *şi* avem suficient timp. Timpul este finit, deci trebuie să facem alegeri inteligente în privinţa lui. Cu toate acestea, este darnic cu noi, fiind suficient pentru tot ce contează cu adevărat.

Cine se simte presat de timp?

Multe dintre discuţiile despre cum decurge viaţa modernă au ca premisă prima parte a acestui paradox. Luni dimineaţa, când sunt întrebaţi „Cum a fost în weekend?”, colegii de muncă răspund toţi, fără excepţie, „Am fost foarte ocupat”. Numeroase articole foarte populare au ca punct de plecare faptul că suntem toţi în criză de timp, deşi, dacă privim mai atent această prezumţie, observăm că acest „toţi” este o exagerare. în timpul unei vizite recente la sala de sport, într-o sâmbătă dimineaţa – programată în răstimpul dintre momentul în care l-am lăsat pe Sam la antrenamentul cu echipa de wrestling şi înainte de începutul primului său meci –, am remarcat că femeile mai în vârstă care tocmai ieşiseră de la f

piscină şi erau la vestiar când am ajuns eu se aflau *încă acolo* după ce m-am întors de la o alergare de 5 kilometri pe bandă. Şi, de ce nu? Se simţeau bine una cu alta, nu aveau nicio grabă.

Gallup efectuează frecvent sondaje privind nivelul stresului legat de timp.- în 2015, această organizaţie a aflat că persoanele angajate declară că nu au timp să facă ce îşi doresc într-o proporţie mult mai mare (61%) comparativ cu oamenii care nu lucrează, cum ar fi pensionarii (32%). De asemenea, persoanele care au copii raportează într-o proporţie mult mai mare că se simt stresate de timp (61 %) comparativ cu persoanele fără copii de îngrijit (42%).

Aceste statistici sugerează că secretul timpului liber este simplu: trebuie să nu mai lucrăm şi să renunţăm la a avea o f
9
familie. Problema este că aceste alegeri prezintă dezavantaje evidente. în plus, ele simplifică ecuaţia. Dacă şase din zece persoane angajate sau care au copii se simt presate de timp, înseamnă că celelalte patru din zece persoane, cu responsabilităţi similare, au suficient timp pentru lucrurile pe

care doresc să le facă.

în toţi anii în care am analizat programul zilnic al oamenilor, am întâlnit o mulţime de persoane aparent ocupate din această ultimă categorie. în ciuda presiunilor aproape infinite asupra timpului lor, par... *relaxate.* îmi amintesc bine o conversaţie cu o directoare pe care speram să o intervievez cu privire la productivitatea sa uimitoare. Am început convorbirea cu asigurarea că nu voi ocupa prea mult din timpul ei preţios. Ea a râs şi a spus: „Oh, am tot timpul din lume.”

Acest lucru nu era în realitate complet adevărat, însă a vrut să spună că a ales să vorbească cu mine şi că şi-a f f organizat timpul în aşa fel încât restul lucrurilor să poată aştepta, în timp ce ea se concentra asupra a ceea ce considera important la momentul respectiv. Nu avea nicio grabă. Indiferent de motivul – pentru care eu mă grăbeam, ea renunţase la ceas. Desigur că putea face asta pentru că avea un sistem de sprijin, inclusiv un asistent care se ocupa de eventualele întreruperi. Pe măsură ce am cunoscut tot mai mulţi oameni ca ea, mi- am dat seama că, de cele mai multe ori, seninătatea lor nu provenea din faptul

că îi puteau face pe alţii să aştepte după ei. Este aproape imposibil să existe aglomeraţie în calendarele lor, atâta vreme cât ei nu vor să aibă multe activităţi înghesuite.

Cu toţii am întâlnit oameni care gândesc aşa şi care par să nu se supună limitelor normale cu privire la ce se poate face cu timpul disponibil. Ei au o carieră înfloritoare. Se bucură de familiile şi de prietenii lor. Fac sport în multe dintre zile, fac voluntariat şi citesc acele cărţi despre care mulţi dintre noi, ceilalţi, îşi spun că nu au timp să le citească, având în vedere vieţile lor agitate.

Acesta este un nivel de calm demn de invidiat, şi un mod de gândire care mă face curioasă. Cum îsi structurează viata

aceşti oameni ocupaţi, care se simt relaxaţi când vine vorba despre timp? Ce obiceiuri au? Ce alegeri fac?

Un studiu al agendelor personale

îmi place să ascult poveştile oamenilor despre programul lor, dar îmi place să am şi date concrete. Aşa că, la începutul anului 2017, mi-am propus

să identific în mod sistematic răspunsuri pentru întrebările mele. Am apelat la un eşantion de peste 900 de persoane, care făceau parte din cele două categorii pe care Gallup le identificase drept cele mai predispuse la un nivel de stres ridicat legat de timp – cei care aveau o slujbă (am specificat cel puţin 30 de ore pe săptămână) şi aveau copii sub 18 ani care locuiau cu ei în casă.

Pe 28 martie, le-am pus întrebări despre viaţa lor: cum arată drumul către muncă, cât sport fac, ce ritual au înainte de culcare în timpul săptămânii. Apoi, le-am cerut să povestească cum îşi petrecuseră ziua precedentă – luni, *TI* martie 2017 –, pe ore. La final, le-am cerut să răspundă la întrebări despre cum s-au simţit în privinţa timpului disponibil în acea zi de luni şi despre cum se raportează la timpul lor în general. Oamenii au indicat cât de mult sunt de acord sau nu cu diferite declaraţii despre timpul liber, cum ar fi: „în general, simt că am suficient timp – pentru lucrurile pe care vreau să le fac” sau „Ieri am fost mai degrabă atent la ce făceam decât distras”.

Fiecare persoană a primit un punctaj privitor la percepţia timpului, bazat pe răspunsurile sale la 13 întrebări, fiecare dintre ele fiind măsurat pe o scală cu şapte puncte, de la „nu sunt deloc de acord” (1) la „sunt complet de acord” (7). Echipa mea de cercetare a analizat agendele după anumite cuvinte-cheie. Ne-am uitat la diferentele dintre

J

persoanele cu punctaje mari privitoare la percepţia timpului (primele 20% ca punctaje numerice totale pesondaj) şi cele cu punctajemici privitoare la percepţia timpului (ultimele 20%). De asemenea, ne-am uitat mai în detaliu la jurnalele timpului personal ale participanţilor cu punctajele extreme: cei 3% cu punctajele cele mai mari şi cei 3% cu punctajele cele mai mici.

Răspunsurile au fost fascinante. Ziua de luni, *TJ* martie 2017, a avut acelaşi număr de ore pentru toţi cei pe care i-am analizat, dar sentimentele lor cu privire la acele 24 de ore au fost foarte diferite. în mod surprinzător, oamenii s-au simţit mai bine în ziua de luni decât în restul timpului, un fenomen care susţine şi alte concluzii ale

studiului-, cum ar fi aceea că oamenii au lucrat în general mai puţin „ieri”, au dormit mai mult şi au avut mai mult timp liber decât îşi imaginaseră.

Cu toate acestea, răspunsurile legate de modul în care oamenii îşi petrecuseră timpul ne-au adus informaţii semnificative şi uneori neaşteptate. Cred că aceste observaţii sunt importante – pentru oricine – inclusiv pentru cei fără copii acasă, dar cu multe alte angajamente, care doresc să se simtă mai puţin ocupaţi şi, în acelaşi timp, să rezolve mai multe lucruri.

în primul rând, oamenii care simt că au suficient timp sunt extrem de atenţi cum şi-l petrec. Ei ştiu cum zboară timpul. îşi asumă responsabilitatea pentru felul în care îşi petrec viaţa şi se gândesc în avans la următoarele zile şi săptămâni. De asemenea, ei reflectează asupra vieţii lor, pentru a descoperi ce merge bine şi ce nu.

îşi creează propriile aventuri în viaţa de zi cu zi. Fac acest lucru chiar şi într-o zi ,
obişnuită de luni din luna martie, ştiind că amintirile bogate pot extinde timpul nu doar în momentul în care sunt

create, ci şi retrospectiv.

îsi curăţă viata de orice nu are ce căuta acolo. Aici includ şi sarcinile autoimpuse consumatoare de timp, cum ar fi disponibilitatea constantă faţă de telefon, e-mail şi platforme de socializare, un blocaj de timp care nu este niciodată justificat. într-adevăr, una dintre constatările cele mai şocante ale sondajului meu a fost decalajul dintre numărul estimat de verificări ale telefonului pe oră printre oamenii care se simţeau relaxaţi şi numărul de verificări printre cei care erau neliniştiţi.

Oamenii care simt că au suficient timp ştiu cum să savureze momentele care le suscită atenţia; ei pot extinde graniţele prezentului atunci când prezentul merită să fie trăit.

îşi investesc resursele pentru a-şi maximiza fericirea, iar atunci când neplăcerea nu poate fi evitată, găsesc o modalitate să facă fată şi chiar să savureze timpul pe care alţii l-ar privi ca nedorit.

Aceştia au renunţat să se aştepte la perfecţiune şi la câştiguri relevante pe termen scurt. în schimb, hotărăsc să se mulţumească cu rezultate mai mici, ştiind că progresul constant pe termen lung este de neoprit.

Nu în ultimul rând, ei ştiu că e bine să-ţi petreci timpul alături de ceilalţi. Am constatat că persoanele care au petrecut timp de calitate cu prietenii şi familia în acea zi de luni din martie, comparativ cu cei care şi-au petrecut-o uitându-se la televizor, au simţit într-o proporţie mai mare că au suficient timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă.

Această carte explorează modul în care se pot acumula aceste calităţi necesare – pentru a ne simţi mai puţin ocupaţi şi a realiza mai multe lucruri în viata de zi cu J

ZI.

Strategiile descrise în paginile următoare pot ajuta pe oricine să obţină timp liber. Ele te pot ajuta în cazul în care simţi că viaţa ta a scăpat de sub control, dar şi dacă ai o relaţie bună cu timpul şi îţi doreşti să îti dezvolţi cariera, relaţiile

I J J ' I

interumane şi fericirea personală. în ciuda reputaţiei cărţilor de self-help, realitatea este că majoritatea persoanelor care le citesc au deja o viaţă bine organizată. Oamenii cumpără cărţi despre disciplina timpului tocmai pentru că vieţile lor sunt bune, dar ei văd că există loc pentru îmbunătăţire.

Viaţa ne oferă posibilităţi pe care abia putem să ni le imaginăm. Ideea unei vieţi pline şi calme este foarte ispititoare. în general, ne dorim să exploatăm cât mai mult fiecare oră trăită dintr-un motiv foarte simplu: o viaţă este o colecţie de ore, precum cele înregistrate pe 27 martie 2017. Felul în care trăim aceste ore – dacă profităm la maximum de ele – reprezintă în final modul în care ne trăim vieţile.

J

Cât de puţine zile avem?

Această întrebare ne duce la paradoxul iniţial, pe care se bazează teoria eficientizării timpului. Cum poate timpul să ne ajungă, să fie şi nepreţuit? Suspectez că dilema acestei întrebări provine din faptul că termenii folosiţi

sunt cuvinte pozitive. înlocuindu-le cu variantele negative (in
suficient, anost), ajungem la realitatea simplă şi neplăcută a vieţii: numărăm cu înfrigurare clipele până la următoarea întâmplare, chiar dacă ştim că, în ansamblu, timpul se scurge precum nisipul într-o clepsidră.

Zilele sunt lungi, dar anii sunt scurţi. Ştim, privind datele din dreptul menţiunilor cuprinse în oricare biografie, că durata unei vieţi este limitată. Pe 15 aprilie 2017, o italiancă pe nume Emma Morano a decedat.- Născută pe 29 noiembrie 1899, ea a fost ultima persoană în viaţă care s-a născut în anii 1800. Şi totuşi, acest secol nu aparţine istoriei vechi. Lucruri care s-au întâmplat în timpul lui ne afectează direct viaţa în ziua de azi, dar au rămas acum doar în memoria instituţională. Nu mai există niciun om în
J
viată care să le fi trăit el însusi.
I I

„învaţă-ne să ne numărăm bine zilele, ca să căpătăm o inimă înţeleaptă” spune psalmistul. Mi-am îngăduit, în ultima vreme, ca o indulgenţă a vârstei mijlocii, să îmi socotesc aceste zile.

Statisticile de la Centers for Disease Control[5] spun că o femeie ca mine, născută în 1978, se poate aştepta să trăiască 78 de ani. Asta îmi dă 683 760 de ore de viaţă, luând în calcul anii bisecti. La momentul acestei

J

scrieri, la puţin peste 38 de ani de la naştere, mă aflu la o răscruce de timp. Aproape jumătate dintre orele mele s-au consumat, rămânându-mi în jur de 350 640. Desigur, această speranţă de viaţă la naştere include mortalitatea la copii şi adolescenţi, pe care eu se pare că am reuşit să o evit. Dacă ajung la vârsta de 65 de ani, mă pot aştepta să expir, de fapt, la 83,4 ani, ceea ce îmi mai dă încă 47 328 de ore în plus. Puse cap la cap, toate aceste informaţii sugerează că mai am aproximativ 400 000 de ore de viaţă rămase.

La o primă vedere, numărul acesta pare destul de ma

re, chiar dacă este doar o aproximare a valorii reale. împărţindu-l în cantităţi mai uşor digerabile, devine însă mai rezonabil. Un interval de opt ore de somn reprezintă 1/50 000 din viaţa mea viitoare. O săptămână de muncă de 40 de ore reprezintă 1/10 000 din tot timpul meu rămas. După cum voi

discuta mai târziu, îmi înregistrez timpul pe foi de calcul săptămânale; în fiecare zi de luni deschid una nouă. Dacă continui acest obicei, voi mai avea de creat 2 381 de foi de calcul săptămânale. Dacă trăiesc până la 83,4 ani, mai am doar 45 de ocazii de a vedea cum înfloresc florile primăvara şi îmi voi lepăda trupul muritor exact când acestea vor înflori pentru ultima oară.

Călugării medievali numeau astfel de constatări *memento mori* – momente în care ne amintim cât de puţine zile ne-au mai rămas de trăit – şi totuşi, atunci când încerc să leg evenimentele din viaţa mea de perioada de înflorire a magnoliilor şi prunilor din ultimii ani, mi se pare că toate aceste înfloriri s-au întâmplat cu milenii în urmă. Cu patru primăveri înainte de a scrie această carte, nu aveam nici cea mai vagă idee că în viaţa mea va apărea al patrulea copil. Dar acum, când mă gândesc, îmi vine să mă întreb: „A existat vreodată o vreme fără Alex?”

Aceasta este natura percepţiei timpului – nu este în niciun fel liniară. O noapte petrecută la Urgenţă pare fără sfârşit, secundarul ceasului din spital pare că

nu se mai mişcă. în acelaşi timp, versurile cântecelor country ne îndeamnă să nu clipim, sau vom rata anii care trec cu repeziciune.

Timpul se deformează pe măsură ce privim porţiuni mai lungi ale sale. 0 melodie auzită la radio mi-a declanşat

I

amintiri din primăvara anului 1996. Aveam 17 ani. M-am gândit că cei 21 care au trecut de la acel moment ar putea fi împărţiţi în trei segmente de câte şapte, demarcate de evenimente definitorii pentru viaţa mea actuală. L-am întâlnit pe soţul meu la începutul anului 2003. Prima mea carte despre organizarea timpului a fost publicată în 2010. Şi totuşi, retrospectiv, anii cuprinşi între 1996 şi 2003 par să fie mai lungi decât cei dintre 2003 şi 2010, cel puţin până în momentul în care mă uit prin calendare vechi şi îmi amintesc cum

I

anume îmi iroseam timpul. Apoi, aceşti ani se lungesc iarăşi în amintirea mea, în timp ce îmi rememorez călătoriile lungi sau scrierea unor cărţi care mi-au

I

mâncat multe ore, dar pe care puţini oameni le-au citit. îmi amintesc că

perioadele în care am fost însărcinată mi s-au părut foarte lungi. Am marcat trecerea fiecărei săptămâni. Apoi, când s-au născut copiii, nu am mai notat fiecare zi în calendar. Timpul încetinise iniţial, apoi a accelerat.

Dacă timpul pare să se scurgă în ritmuri variate, în funcţie de împrejurări, acest lucru ridică întrebări interesante: „Ne putem schimba percepţia despre timp interacţionând cu el în moduri diferite?”, „Putem dezvolta calităţile necesare – pentru a face perioadele bune să treacă la fel de lent ca vremurile grele?”

Eu cred că este posibil, cel puţin într-o anumită măsură. Această carte se referă la încercările mele de a face timpul să fie trăit cât mai plin şi mai bogat, de a face anii despre care toată lumea spune cât sunt de scurti să fie resimtiti mai

degrabă ca o tapiserie complexă decât ca o suprafaţă alunecoasă din linoleum, încerc să mai rămân puţin în punctul acesta esenţial al vieţii. Caut să creez

spaţiu în amfiteatrul existenţei. încerc să profit cât mai mult de cele 400 000

de ore care se scurg dintr-o parte în cealaltă a clepsidrei.

Libertatea are multe fete

Viaţa nu este prea simplă, deci sentimentul de a avea tot timpul din lume este greu de obţinut. Această carte explorează modurile diferite în care putem renunţa la ceas şi în care îi putem evita ticăitul neobosit. în unele cazuri, a avea timp liber poate însemna absenţa oricărei obligaţii, cum ar fi dimineaţa mea din Mâine. Acesta este un mod minunat de a-ţi petrece timpul, mai ales dacă ai multe sarcini impuse în viaţa ta. Persoanele care îşi petrec zilele trezindu- se foarte devreme pentru a parcurge un drum lung spre locul de muncă şi care stau acolo foarte multe ore care se desfăşoară conform unui program impus vor considera, cel mai probabil, că au timp liber atunci când, conform definiţiei tradiţionale, nu muncesc.

Cu toate acestea, pe măsură ce analizez oamenii care consideră că au suficient timp, văd că este posibil să simţi că îţi ajung minutele chiar şi în timpul programului de muncă. Când eşti absorbit de rezolvarea unei

probleme interesante, poţi pierde noţiunea timpului, la fel cum se întâmplă când iei cina alături de prieteni vechi. Şi, pornind de la ideea acestei cine, vom vedea în curând că, deşi suntem relaxaţi atunci când nu avem obligaţii clar definite, aşa cum este cazul acelei dimineţi petrecute în Mâine, uneori, apariţia planurilor ne poate face să ne simţim mai relaxaţi decât absenta lor. Pentru a ne relaxa la J
un pahar de vin cu prietenii, este nevoie ca cineva să facă o invitaţie şi trebuie
I
planificate momentul şi locul în care va avea loc întâlnirea. Odată ce se adună toată lumea, ne bucurăm peste măsură şi simţim din plin că timpul ne ajunge mai mult decât dacă ne-am petrece seara făcând ce fac multi oameni atunci
când nu au nimic planificat: se uită la televizor sau îsi verifică telefoanele suficient de des cât să îşi pună nervii la încercare.

Uneori, angajamentele ne oferă literalmente mai mult timp. într-unul dintre cele mai cunoscute experimente desfăşurate în domeniul ştiinţelor

sociale^, ocupanţii unui azil de bătrâni cărora li s-au dat în grijă plante au trăit mai mult şi au avut o stare de sănătate mai bună decât cei care nu avuseseră astfel de responsabilităţi. 0 stare mai bună de sănătate şi longevitatea îţi oferă libertatea de a face lucruri pe care altfel nu le-ai putea duce la capăt. Acest fenomen apare şi în contextul altor

obligaţii. 0 relaţie maritală puternică satisface suficiente nevoi emoţionale, astfel încât oamenii se simt liberi să îsi

asume riscuri mai mari în lumea exterioară. Creşterea copiilor necesită foarte multă muncă şi totuşi intensitatea

emoţională a acestei experienţe poate încetini timpul, dacă suntem deschişi şi permitem să se întâmple asta.

Poate că acesta pare să fie un nou paradox: libertatea nu înseamnă absenţa oricărei obligaţii, dar cred că este util să remarcăm că libertatea are mai multe aspecte. Ea trebuie privită într-un context mai larg pentru a putea fi înţeleasă. Există libertatea *de a ne opune* lucrurilor pe care nu dorim să le facem, dar există şi libertatea de *a face* ce dorim, şi găsirea unui echilibru optim între ele presupune înţelegerea situaţiilor în care angajamentele reprezintă poveri şi a celor în care prezintă beneficii.

în cele din urmă, aşa cum îl definesc eu, timpul liber înseamnă să avem momente fericite, fără obligaţii imediate, cum ar fi dimineaţa mea în Mâine, precum şi să ne alegem

anumite obligaţii – inclusiv obiective de viitor, sub formă de planuri – în timp ce avem grijă să construim un stil de viată care să aibă sens şi să ne ofere senzaţia de

abundenţă a timpului. Este vorba despre o dedicare deplină pentru aceste angajamente pe care ni le alegem, astfel încât să ne definească identitatea. Grija – pentru comunitate este abstractă, dar îngrijirea unei grădini din cartier ar putea reprezenta o concretizare a acesteia într- o experienţă cuantificabilă în ore. Aceste alegeri implică angajamente, dar au totodată şi rolul de a ne oferi timp, – pentru că, pe măsură ce alegem să ne petrecem timpul făcând aceste lucruri, devenim acea persoană care *are* răgazul de a le face. în acelaşi fel în care o

persoană bogată îşi împarte capitalul – pentru variate investiţii, tot aşa ne putem aloca resursele pentru a obţine rezultatele dorite.

într-adevăr, voi argumenta în această carte de ce corelaţiile din studiul meu

despre agenda personală, care la prima vedere ar putea părea simple,

nu au efect într-un sens previzibil. De exemplu, oamenii care simt că au mai mult timp şi-l petrec practicând activităţi reflexive, cum ar fi rugăciunea, meditaţia sau scrierea unui jurnal, spre deosebire de cei care simt că au mai puţin timp. Nu este vorba despre situaţia simplă în care oamenii au mai mult timp liber şi îl dedică reflecţiei. De fapt, cei cu punctaje mici privitoare la timpul liber stau mai mult conectaţi pe reţelele de socializare şi în faţa televizorului, comparativ cu cei care au punctaje mari. în schimb, oamenii alocă mai întâi timp gândirii, şi *abia apoi simt că au mai mult timp.*

Timpul este fluid, iar distribuirea lui poate să se schimbe în diferite perioade. Dar pentru a simţi că poţi renunţa la ceas, este nevoie să te ocupi de organizarea timpului după propriile principii. Tu eşti cel care deţine controlul. Timpul nu este ceva de temut, ca un ritm continuu de tobă, un marş spre o catastrofă finală. Este doar o simplă idee, care poate fi studiată şi controlată asemenea felului în care un artist îsi

I

foloseşte materialele. Odată ce îti

dezvolţi acest mod de gândire eliberator, vei putea face alegeri care să îţi prelungească intervalele. Poţi face rost de timp dacă îţi doreşti. Poţi rearanja sarcini pentru a face loc pentru cât mai multe dintre ele în viaţa ta, mai multe decât cred majoritatea oamenilor că este posibil. Ai posibilitatea să oferi profunzime experienţei de moment într-o asemenea măsură, încât timpul aproape va părea că se opreşte în loc.

începutul călătoriei

Această carte este despre oameni cu vieţi pline, care totuşi cred că au suficient timp. Este despre modul în care aceştia îşi structurează vieţile pentru a evita stresul şi pentru a se simţi mai bine în ce priveşte numărul de ore de care dispun.

Prin împărtăşirea acestor strategii, sper ca această carte să le fie de folos tuturor celor care se simt constant în întârziere şi nu ştiu cum să scape de senzaţia că sunt ocupaţi permanent cu lucruri care le sunt impuse. Sper că va încuraja oamenii să îşi pună întrebări mai îndrăzneţe cu privire la sensul şi

scopul acţiunilor, deşi ştiu că organizarea timpului, în sine, nu pare un subiect profund. Când ne referim la acest subiect, este uşor să remarcăm de multe ori egoismul şi meschinăria.

Suntem fiinţe fragile, pe o planetă uitată în mijlocul spaţiului rece şi nesfârşit. Ştirile ne bombardează cu poveşti despre violenţă, cruzime şi dezastre care curmă vieţi. Cu toate acestea, noi suntem aici, discutând despre cum să transformăm o şedinţă de 60 de minute

într-una de 45 de minute. Suntem privilegiaţi să credem că putem să ne organizăm timpul, iar acest „privilegiu” devine adesea un argument în sine, cu toate că bănuiesc că este la fel de răspândit printre criticii literaturii de time management, precum şi în discursul susţinătorilor acesteia. Pe scurt, putem spune aşa: dacă ai timp să citeşti eseuri despre modul în care noi, oamenii moderni, nu suntem chiar atât de ocupaţi precum credem, şi ai timp să aduci contraargumente despre cât de ocupat eşti de fapt, probabil că nu te macină o mare criză de timp.

în schimb, cred că mulţi dintre noi îşi

doresc să facă tot ce pot pentru a profita la maximum de timpul care le-a fost oferit. Să înveţi să-ţi organizezi timpul conform dorinţelor tale este un proces de durată. Cel puţin, aşa este pentru mine. Nu sunt deloc arhetipul povestitorului din literatura de self-help, care a ajuns la capătul puterilor şi apoi a avut o revelaţie despre cum poate să se salveze pe sine şi pe alţii. Viaţa mea nu este atât de interesantă. în schimb, mă văd ca pe un învăţăcel. îmi place să analizez date, să testez ipoteze, să

evaluez ce anume funcţionează şi ce nu
în fiecare domeniu al vieţii, cu scopul de a face ziua de mâine mai bună decât cea de astăzi.

în unele zile, nu văd nicio dovadă că progresez în vreun fel. Eşecurile mele merg în ambele direcţii. Sunt iritată – pentru că totul merge prost cu pregătirile şi întârzii la aeroport. Sau, alteori, pierd ore întregi pe internet într-o după-amiază superbă de primăvară, parcurgând comentariile unui articol care nu merita să fie citit de la bun început.

în alte zile totuşi, mă descurc mai bine, îmi organizez orele de lucru, astfel încât să pot să am dimineaţa liberă şi să o petrec printre bărcile din Bar Harbor, ca apoi, în timp ce alerg, să observ o frază care mi se tot învârte în minte. Această frază devine mai târziu o idee pentru o carte. Cartea reprezintă un angajament – pentru multe ore, dar sunt ore petrecute cu bucurie, având mai tot timpul din lume. Timpul trece, dar nu în grabă. Pentru o vreme, se risipeşte mai degrabă în ritmul valurilor care se lovesc de acel ţărm din Mâine:

blând, calm, senin.

SECRETELE OAMENILOR CARE RENUNŢĂ LA CEAS

J

1. Ai grijă de grădina ta.
2. Fă-ti viata memorabilă.
3. Nu îţi ocupa tot timpul.
4. Zăboveşte.

I

5. Investeşte în fericirea ta.

I

6. Renunţă, când e cazul.
7. Oamenii merită tot timpul din lume.

Note:

- Frank Newport, „Americans' Perceived Time Crunch No Worse Than in Past", în Gallup News, 31 decembrie 2015, news.gallup.com/poll/187982/americans-perceived-time-crunch-no-worse-past.aspx.
- Pentru o analiză a prejudecăţilor sistematice în estimarea timpului, în comparaţie cu studiile privitoare la „ziua de ieri", vezi John P. Robinson şi Geoffrey Godbey, *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time,* The Pennsylvania State University Press, 1997.
- „Ancient as the Hills", în *The Economist,* nr. 74, 29 aprilie 2017.

- Health, United States, 2016, o publicaţie a U.S. Department of Health and Human Services. Pentru o aproximare a speranţei mele de viaţă la vârsta de 65 de ani (utilizând 1980), vezi tabelul 15: cdc.gov/nchs/data/hus/hus16.pdf#015.
- E.J. Langer, J. Rodin, „The Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting”, în *Journal of Personality and Social Psychology, vol.*

34, nr. 2,
august, 1976, pp.191-198,
ncbi.nlm.nih.gov/pub med/1011073.

CAPITOLUL 1
Al GRIJĂ DE GRĂDINA TA

Mindfulnessul îţi oferă timp. Timpul îţi oferă alegeri. Alegerile, făcute cu pricepere, duc la libertate.

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA,
Mindfulness pe înţelesul tuturor[1]

Robert Kauffman a fost director de şcoală timp de 21 de ani. Pe parcursul acestei perioade, el a descoperit un adevăr universal valabil în orice formă de educaţie şi, de fapt, în oricare alt domeniu care presupune intenţii bune şi aşteptări infinite. „Cred că, de multe ori, oamenii sunt pur şi simplu copleşiţi”, spune el. A fi director este o slujbă „neclară”, care se pretează la multe improvizaţii. Un proaspăt director de scoală va considera că este necesar să f
se concentreze asupra situaţiilor de criză imediate. Problema este că, la

sfârşitul unei zile cu multe astfel de situaţii,

acesta îsi va da seama că nu şi-a mai făcut timp să se întâlnească cu acel profesor care dorea sfaturi privind o nouă modalitate de predare a unui concept matematic pe care puţini elevi reuşeau să îl înţeleagă. Urgenţele dau la o parte lucrurile cu adevărat importante. Ca urmare, problemele importante nu mai ajung să fie rezolvate.

Datorită experienţei sale de două decenii, Kauffman presupunea că este mai eficient în domeniu decât media, dar în 2016, când a devenit directorul şcolii elementare Hillside din Farmington Hills, în Michigan, s-a lămurit că aveau să urmeze provocări cu totul noi. Şcoala era formată dintr-un număr semnificativ din elevi care abia învăţau limba engleză. Şi- a propus, aşadar, să găsească timp – pentru a-i susţine pe cei mai buni profesori şi a-i îndruma pe cei care aveau nevoie de ajutor. Dorea să se concentreze pe îmbunătăţirea performanţelor elevilor, evitând

întreruperile determinate de urgenţe de tipul autobuzelor întârziate sau al conductelor sparte.

Astfel, în ultima parte a anului 2016, Kauffman s-a înscris în Naţional SAM Innovation Project. Acest program fascinant de dezvoltare profesională – pentru directorii de şcoală este bazat pe convingerea că timpul directorului este valoros într-un mod aparte. Un profesor poate influenţa cei 25 de elevi din clasa sa. Un director poate influenţa o şcoală întreagă. Dar, pentru ca timpul directorului să fie bine investit, el trebuie să ştie mai întâi cum şi-l petrece. Apoi, îşi poate da seama care sunt opţiunile de redistribuire a timpului către sarcinile pe care le face cel mai bine. Abia după aceea poate să ducă la bun sfârşit munca grea a urmăririi zilnice a programului, astfel încât să verifice dacă aceste obiective ambiţioase se reflectă

J

concret în modul în care îşi petrece orele.

Kauffman, care se consideră un „obsedat de date”, îşi dorea să stăpânească acest proces. După o

perioadă de formare petrecută la sediul SAM, în şcoala elementară Hillside şi-a făcut apariţia un domn îmbrăcat complet în negru, pentru a-l urmări pe Kauffman de-a lungul unei săptămâni. Precum un cronicar de pe vremuri, acesta a înregistrat, la fiecare cinci minute, absolut tot ce făcea Kauffman. A inclus în înregistrări până şi gustările şi pauzele
de băut apă. L-a urmărit în sala de mese şi în cele de şedinţe. A notat cum s-a f ocupat Kauffman de multitudinea de probleme disciplinare, desigur, mai puţin frecvente în cursul săptămânii în care profesorii au fost atenţi să creeze o impresie cât mai bună. Cu toate că, înainte de sosirea observatorului, Kauffman informase personalul, a observat că erau încă foarte curioşi
despre desfăşurarea acestui proces. Unii au încercat să îl implice pe misteriosul scrib negru în conversaţii, de cele mai multe ori fără niciun rezultat (acesta părea interesat doar de obţinerea unor date cât mai exacte!).

Nu după multă vreme, Kauffman a primit rezultatele analizei acestor date. Astfel, el a aflat că petrecea 39,2% din timp cu activităţi de „îndrumare instrucţională” – partea de gestionare a cadrelor didactice şi de curriculum – care sunt, în general, cel mai eficient mod în care un director îşi poate folosi timpul de lucru. Era mai bine decât media generală a directorilor, care consumau aproximativ 30% din timpul lor pe activităţi legate de acest domeniu, dar mai slab decât îşi dorea Kauffman. Timpul trece indiferent dacă ne gândim sau nu la cum îl folosim, acest lucru este adevărat atât în şcoala

elementară Hillside, cât şi oriunde[9] altundeva. Alocat fără o grijă deosebită, timpul lui Kauffman a fost repede năpădit de echivalentul unor buruieni: preocuparea faţă de documente care puteau fi gestionate şi de alte persoane, răspunsul constant la e-mailuri şi pierdutul timpului cu supravegherea cantinei.

Aşa cum un arhitect peisagist îşi evaluează terenul, el şi-a schiţat câteva idei despre cum şi-ar dori să

se desfăşoare timpul său. Şi-a imaginat o serie de modalităţi pentru a fi prezent în sala de clasă mai des. A creat „Marţea – pentru predare”, în timpul căreia preda el însuşi pentru a le oferi profesorilor exemple de tehnici. Multe dintre idei au funcţionat, însă unele au eşuat lamentabil, lucru care s-a transformat într-o experienţă de învăţare pentru toată lumea. A stabilit anumite date la care să le ofere profesorilor feedback pozitiv. „Nu sunt un fan al recenziilor pozitive”, mărturiseşte el. „Se glumeşte pe seama faptului că atunci când evaluez pozitiv ceva, înseamnă că acel lucru este extraordinar”, dar lăudatul lucrurilor care merg bine motivează, în mod curios, cadrele didactice.

Sub îndrumarea centrului SAM, el şi-a propus să aloce zilnic 30 de minute – pentru chestiuni personale, cum ar fi efectuarea de programări medicale sau obţinerea de oferte pentru lucrări în casă din partea unor echipe de construcţii. Aceste activităţi necesită un interval

dedicat, altfel pot consuma frânturi din tot restul zilei şi pot împiedica

îndeplinirea altor obiective. în cazul în care rămân nefăcute, duc la o stare de stres permanent (asta i se întâmpla lui Kauffman cel mai frecvent, el acordând de obicei doar 1,4% din timpul său treburilor personale, inclusiv pauzelor – pentru mers la baie). De asemenea, a încercat să evite planificarea fiecărui minut. „Vrei să laşi şi spaţiu liber în calendar”, spune el. în acest fel, „orice ar apărea spontan, poate fi rezolvat pe loc”.

Totul suna extraordinar, dar pentru ca acele 20 de minute pentru feedback pozitiv să fie utile, este necesar să petreci efectiv 20 de minute făcând evaluarea. Mereu apar lucruri noi. Totuşi, iată cum arată realitatea în cazul acestor întreruperi şi obstacole – chiar dacă alarma de incendiu porneşte în timpul minutelor programate pentru recenzie, nu înseamnă că aceasta nu mai este prioritară. Folosirea optimă a timpului înseamnă că respectiva evaluare trebuie reprogramată imediat în unul dintre intervalele care au fost lăsate libere intenţionat tocmai pentru când vor interveni evenimente precum

alarma de incendiu.

în următoarele şase luni după această monitorizare iniţială, Kauffman şi un angajat pe care l-a desemnat „manager administrativ al şcolii” (de unde provine şi acronimul „SAM”) au supravegheat împreună, în fiecare zi, dacă timpul directorului era folosit conform obiectivelor prestabilite. Dacă în ziua precedentă acesta nu îşi respecta planificarea, încercau împreună să înţeleagă de ce. Ca urmare, au analizat ce anume îl împiedica pe Kauffman să-şi petreacă timpul cu activităţile pe care numai el le putea face. „Cred că cea mai bună trăsătură a programului SAM este aceea că directorul devine responsabil – pentru propriul timp”, spune el.

Managerul administrativ al şcolii i-a tot cerut directorului să îşi facă timp pentru un anumit profesor care avea nevoie de îndrumare. Pentru că au identificat împreună această prioritate, i-au acordat mai mult timp în planificare decât ar fi alocat Kauffman în mod normal. Administratorul l-a îndemnat să nu mai facă lucruri pe care le puteau

face şi alţii, cum ar fi monitorizarea cantinei. Tot împreună au identificat o persoană care să preia rolul „primului respondent” – pentru cazurile în care un părinte suna cu o problemă care nu necesita asistenţă din partea şefilor. „Eram implicat în toate înainte de SAM”, spune Kauffman. „Dar nu putem fi în toate părţile şi nici nu trebuie.”

Rezultatul acestui proces a fost că, într- un studiu ulterior, desfăşurat la sfârşitul anului şcolar 2016-2017, s-a constatat că directorul petrecuse 51% din timpul său în activităţi de îndrumare instructională. Acest rezultat este echivalent cu adăugarea a 12 zile suplimentare de muncă dedicate activităţilor cu mare impact la totalul celor 100 de zile desfăşurate în cadrul acestui exerciţiu de atenţie sporită la organizarea timpului. Timpul obţinut a avut un impact semnificativ, pentru că profesorii au reacţionat pozitiv la atenţia sporită pe care Kauffman a acordat-o dezvoltării lor profesionale. Procentul elevilor de la Hillside care au demonstrat un nivel de cunoştinţe

superior la testele naţionale de matematică a crescut cu J
4,2 în acel an, şi creşteri similare s-au înregistrat şi la lectură.

Toate aceste rezultate nu sunt deloc uşor de obţinut; a fi mereu conştient de timpul consumat este mult mai dificil decât a-l lăsa să alunece neobservat şi
să devină istorie. Este, de asemenea, o activitate nesfârşită. Obiceiurile („Marţea pentru predare”) ajută la luarea unor decizii bune în mod automat, dar nu există niciodată un moment în care să putem spune că am lămurit deja tot ce ţine de timp. Şase profesori seniori s-ar putea hotărî să plece, iar, ca atare, timpul directorului va trebui să fie dedicat pregătirii profesorilor înlocuitori. Desfăşurarea zilei obişnuite de scoală se
poate schimba. Demografia şcolii se poate schimba. De aceea, este necesară o evaluare continuă.

Cu toate astea, munca – această disciplină – poate fi surprinzător de relaxantă. Directorul scolii elementare

Reddick din Hillsborough County, Florida, J. Thomas Roth, şi-a monitorizat şi el timpul, tot prin intermediul Naţional SAM Innovation Project. El a observat că această atenţie sporită acordată felului în care îşi consuma timpul „a îmbunătăţit viaţa în toate aspectele ei”. „Sunt mai eficient la şcoală”, a spus el, după ce a reuşit să mărească în mod considerabil

I

intervalul dedicat îndrumării instructionale a cadrelor didactice care

I

deservesc în special populaţia cu venituri reduse din Reddick. „Rareori se întâmplă să mai rămân la şcoală după ora 16:30. Pot să plec liniştit la finalul unei zile de lucru, fiind conştient de ceea ce am realizat.” Ştiind că are timp alocat în programul din ziua următoare pentru a lucra cu profesorul preocupat de disciplina din clasă, Roth se poate acum relaxa în momentele petrecute cu familia. Poate merge la sală. Analizând şi gândindu-se zilnic unde este cel mai de folos să-şi aloce timpul şi ştiind apoi cum s-a consumat acesta, îşi dă

seama cu certitudine că „facem într-adevăr multe lucruri aici. Doar asa îti dai seama
că faci lucruri bune.”[9] [9]

Unde se duce timpul, de fapt

Toată lumea are câte o obsesie. A mea, după cum probabil ai ghicit din primele câteva mii de cuvinte ale acestei cărţi, este legată de timp şi de modul în care îl consumăm – inclusiv de modul în care eu îl consum, lată ceva ce pot să spun sigur: pentru a scrie introducerea acestui capitol, l-am intervievat pe Kauffman vineri, 14 iulie 2017, între orele 13:00 şi 13:30. în acea zi am dormit până la ora 6:45, am petrecut 45 de minute cu nişte documente şcolare şi, târziu după- amiază, am dedicat 30 de minute pentru a mă asigura că nu există facturi în mormanul meu de scrisori. L-am intervievat pe Roth vineri, 21 iulie, la ora 9:30, la puţin timp după ce am alocat 30 de minute pentru exersatul unui discurs pe care urma să-l ţin stagiarilor din Washington săptămâna următoare. în după-amiaza acelei zile, am avut şi o discuţie telefonică

cu editorul acestei
J
cărţi – deşi despre un alt proiect –, şi am făcut şi un drum până la restaurantul japonez Benihana, seara, împreună cu copiii mei, care a durat de la 18:15 la 20:30, incluzând şi timpul până acolo.

Ştiu aceste lucruri nu pentru că îmi amintesc toate banalităţile din viata
J J
mea, ci pentru că, precum Kauffman şi Roth, mi-am urmărit timpul – în cazul meu, în mod continuu, de câţiva ani încoace. La început, pur şi simplu am vrut să ştiu unde mi se duce timpul. Am presupus că pot scrie despre rezultatele respective pe blogul meu.

Odată cu trecerea vremii, acest experiment de mindfulness a crescut şi s-a transformat în ceva mult mai important. Am descoperit că disciplina zilnică necesară pentru a fi atent la trecerea propriilor ore schimbă experienţa timpului. Poate duce la o viaţă pe deplin savurată. După cum a spus şi faimoasa arhitectă peisagistă Beatrix Farrand, referindu-se la un alt tip de cultură: „Este o muncă grea şi, în acelaşi

timp, o plăcere perpetuă.”[2]

Timpul, se pare, este precum ţinta expertizei lui Farrand: o grădină – ca grădina pe care o privesc zi de zi prin fereastra biroului meu, urmărind trecerea neobosită de la narcisele care înfloresc în martie până la ruja-de-toamnă. Pentru că este grădina familiei mele, ştiu care este munca la care se referă Farrand. L- am urmărit pe soţul meu smulgând buruieni, udând şi înlocuind plantele moarte din cauza dăunătorilor. Fiecare weekend îl găseşte tunzând trandafirii sau plantând crizanteme. îi place această muncă – mai puţin în situaţii excepţionale cum a fost cea în care un fierăstrău electric l-a făcut să ajungă la

Urgenţă de aceea nu a lăsat-o pe mâna altcuiva. Grădinarul trebuie pur şi simplu să accepte că grădinăritul nu este o activitate care se termină vreodată. Evaluezi, ajustezi. Descoperi că şi cele mai rezistente plante au vulnerabilităţi. La începutul anului 2017, câteva zile calde în februarie au trezit la viaţă mugurii magnoliei. Apoi, un viscol de martie a dat peste cap creşterea acestora, şi

acei superbi bumbi rozalii nu s-au mai deschis niciodată. Dar vigilenţa şi eşecurile sunt compensate de momente de bucurie. într-adevăr, vigilenţa este cea care duce la serile de vară de pe verandă când mă uit la tufele de *Lagerstroemia,* şi rămân mută de uimire.

Procesul este asemănător şi în cazul timpului. Grădinarul trebuie să-şi cunoască grădina şi să se gândească cum vrea să arate. Apoi, cultivarea zilnică, neobosită, este cea care duce la frumuseţe, atât în cazul grădinii, cât şi în cazul vieţii. După cum scrie călugărul budist şi profesorul de meditaţie Bhante Henepola Gunaratana în cartea sa, *Mindfulness pe înţelesul tuturor:* „Mindfulnessul îţi oferă timp. Timpul îţi oferă alegeri. Alegerile, făcute cu pricepere, duc la libertate." Ştiind unde se duce timpul meu şi alegând să-mi îngrijesc programul aşa cum aş îngriji o grădină, mi-am schimbat viaţa, în acelaşi fel în care acest proces a schimbat viaţa profesorilor şi elevilor de la şcolile din Hillside şi Reddick. Mă face să simt că

am mai mult timp, că programul meu

este surprinzător de deschis. Cred că o să te convingă şi pe tine să simţi că ai o viată mai uşoară.

I 9

Următorul capitol îţi va spune cum să obţii libertatea. Este despre cum poţi atinge acest nivel de mindfulness cu pricepere şi avânt, astfel încât să simţi că ai tot timpul din lume.

Cele 8 784 de ore ale mele

Mă voi întoarce la povestea mea – relatarea despre modul în care am făcut înregistrarea pentru interviurile cu directorii din iulie şi despre masa luată la restaurantul Benihana. 0 confluentă de 9 evenimente m-au condus către hotărârea mea din aprilie 2015 de a deveni propriul cronicar, înregistrându-mi timpul în intervale de jumătate de oră. Pusesem sute de oameni să-şi organizeze timpul – pentru mine în cadrul diverselor proiecte pe care le desfăşurasem de-a lungul anilor, şi mi-am urmărit consumul de timp pentru câteva săptămâni în diferite ocazii. Fiind o sceptică înnăscută, am fost mult timp fascinată de aceste înregistrări despre punctele oarbe pe care oamenii le aveau cu privire la

timp. Pot exista diferente mari între modul în
J
care credem că ne petrecem timpul şi realitatea consemnată efectiv. Oamenii pot pretinde că nu au când să se relaxeze şi apoi încep să-ţi povestească în detaliu ce s-a întâmplat în cel mai recent episod din *The Big Bang Theory.* Sau – lucru de care m-am făcut şi eu
I
vinovată – simţim că petrecem ore întregi cu golitul maşinii de spălat vase, doar pentru a afla că durează cinci minute de fiecare dată, în cele patru dăţi în care facem asta pe parcursul unei săptămâni.

Nu credeam că am multe astfel de slăbiciuni, dar eram curioasă despre cum îmi irosesc timpul. Renunţasem la a-mi mai ţine jurnalul şi, în luna aprilie a acelui an, bănuiam că următorii ani din viata mea vor aduce schimbări mari. La
I
mijlocul lunii mai din anul 2014, cu puţin timp înainte de aniversarea celei de-a şaptea zi de naştere a lui Jasper, m-am trezit într-o dimineaţă cu o senzaţie
J J neaşteptată, dar

familiară, de greaţă. Testul de sarcină şi o vizită la medic au confirmat că cel de-al patrulea copil era pe drum.

Alex s-a născut în ianuarie 2015. Trecerea de la trei copii la patru este mai puţin şocantă decât cea de la zero la unu, dar nou-născuţii sunt mereu o provocare şi îngrijirea unui bebeluş, împreună cu îngrijirea a trei copii, unul de şapte ani, unul de cinci şi unul de trei ani, avea să-mi testeze la maximum calităţile organizatorice. Tot în acea perioadă, viaţa mea profesională era pe cale să ia o turnură incitantă. *I Know How She Does It,* cartea mea despre modul în care femeile angajate pot profita de timpul lor, urma să fie publicată în iunie 2015. Calendarul pentru anul următor, în ce priveşte prelegerile, se tot umplea. Pe măsură ce vorbeam publicului despre modul în care oamenii îşi organizau viaţa, am vrut să văd, cât mai concret posibil, cum am făcut eu asta.

Aşadar, la trei luni de la naşterea celui de-al patrulea copil, întoarsă pe deplin la muncă, am deschis o nouă foaie de calcul – luni, 20 aprilie 2015.

Am început să umplu căsuţele, care erau desfăşurate între orele 5:00 şi 4:30 pe axa verticală, cu zilele săptămânii trecute pe orizontală de-a lungul rândului de sus. Nu era mare diferenţă între orele

la care mă ridicam din pat. Mă trezisem la 5:30 dimineaţa pentru a-l alăpta pe Alex, acţiune pe care urma să o mai fac de cinci ori în acea zi, iar cea de-a şasea masă urma să vină dintr-un biberon cu lapte scos cu pompa. L-am dus pe Jasper la staţia de autobuz. Am avut o şedinţă telefonică cu echipa de publicitate a editurii mele. Seara, m-am aşezat afară, bucurându-mă de florile de primăvară, în timp ce bebeluşul îşi făcea siesta. Am mers la culcare în jurul orei 22:00. A doua zi, am supravegheat excursia lui Sam la un muzeu local, apoi am luat trenul până în New York pentru câteva evenimente profesionale. Am ajuns acasă la ora 22:30 şi am stat de vorbă cu soţul meu, înainte de a folosi pompa pentru a umple un biberon, şi de a merge la culcare la ora 23:30, trezindu- mă apoi la 5:45 a doua zi şi luând totul de la capăt.

Nu după mult timp, am ajuns să-mi notez acţiunile într-un ritm constant. în fiecare l
dimineaţă de luni completam concluzia zilei de duminică şi arhivam jurnalul acelei săptămâni. Apoi, deschideam o foaie nouă. îmi completam jurnalul la fiecare câteva ore. Era destul de uşor în
l
zilele lucrătoare, când eram mereu la calculator. în weekend, din dorinţa de a- mi înregistra activităţile, am ajuns să creez un trafic mai mare decât mi-as fi
l
dorit în biroul meu de acasă. Aşa că, în timp am învăţat să-mi amintesc ce făceam. îmi luam notiţe pe hârtie dacă era cazul şi în curând am reuşit să
I I
reconstruiesc 24 de ore cu o precizie rezonabilă. Am ajuns la o împărţire aproximativă în câteva categorii mari. „Munca” de o jumătate de oră se putea referi la diferite proiecte, dar generalizarea a făcut ca activitatea de urmărire a timpului să dureze doar trei minute zilnic. Asta înseamnă în total 21 de minute pe săptămână – ceva mai mult de 18 ore pe an –, un consum aproximativ egal cu cel pe

care îl petrec cu spălatul pe dinţi, o activitate pe care nu m-am gândit niciodată să o elimin, în acea vară, toamnă, iarnă, primăvară, am continuat. Jurnalul meu a înregistrat un drum cu maşina de 11 ore până la Indiana Dunes şi o goană nebună pentru a prinde o pisică sălbatică din apartamentul închiriat pentru vacanţa respectivă, pentru că ne urmărise, şi care

a aterizat la un moment dat în pat cu Alex, fapt care i-a făcut pe amândoi să sară ţipând cât colo. Tot jurnalul a stat mărturie pentru intervalele generoase petrecute pompând lapte în biberoane. A înregistrat călătoriile la Chicago, Londra şi Orlando. Am notat orele în care l-am

I

dus pe Jasper la înot şi pe Sam la clubul de Lego. Şi da, dacă te macină curiozitatea, activităţile intime au fost şi ele trecute în jurnal, descrise eufemistic, pentru a putea lăsa la vedere jurnalele tipărite, chiar şi când în biroul meu intrau oamenii de la curăţenie sau copiii curioşi.

I

La jumătatea lunii aprilie – un moment care ar putea fi caracterizat prin prezenţa unui virus groaznic de stomac, care a dus la ore întregi petrecute cu spălatul rufelor –, am scris pe blogul meu că voi dezvălui valorile totale în curând. Am presupus că acest lucru nu ar interesa prea mult pe cei care nu citeau periodic LauraVanderkam.com. Aşa că am fost şocată când, într-o seară în care aşteptam cu familia să mâncăm la

pizzeria Uno, mi-am verificat e-mailul şi am găsit un mesaj de la un editor de la *The New York Times,* întrebându-mă dacă as fi interesată să

I

scriu pentru ei despre cum îmi urmăresc timpul. Cred că am aşteptat 15 secunde înainte să răspund. Această perspectivă, a unui public (mult) mai mare decât cel pe care îl avusesem în colţul meu de internet, a urgentat obţinerea cât mai exactă a valorilor mele totale.

Mi-am petrecut următoarele două săptămâni înconjurată de foi de calcul care ar fi trebuit să conţină 8 760 de ore, dar din cauza anului bisect, conţineau 8 784. Fiind foarte preocupată de valorile totale, primul meu pas a fost acela de a trece prin toate foile de calcul şi de a introduce numere în calculatorul meu. Dar, când am ajuns la etapa de analiză, mi-au sărit în ochi câteva aspecte surprinzătoare.

Eseul meu a fost publicat la mijlocul lunii mai, în secţiunea *Sunday Review,* sub titlul „Mitul persoanei ocupate” şi, într- adevăr, această atenţie deosebită acordată timpului meu a scos la lumină multe dintre minciunile pe care le credem despre timpul nostru. Chiar şi *eu* aveam încă slăbiciuni. în cele din urmă însă, adevărul eliberează. Mi-a deschis

ochii şi m-a făcut să mă întreb cum
I
voiam să arate viata mea şi care sunt
I I
schimbările pe care aş putea să le fac în viaţa de zi cu zi, care ar putea să îmi dea senzaţia că am mai mult timp decât credeam că este posibil.

Punctele oarbe

Primul meu mit personal a fost deosebit de dureros. în discursurile mele, îmi place să amintesc un studiu care a constatat că oamenii care pretind că au o săptămână de lucru de peste 75 de ore supraestimează în medie cu 25 de ore.â Povestesc despre un tânăr care mi-a spus odată că săptămânile sale de lucru au 180 de ore, o realizare impresionantă, pentru că ar fi cu 12 mai mult decât are în total o săptămână. în săptămânile pe care le urmărisem de-a lungul anilor, lucrasem constant aproximativ 50 de ore pe săptămână, aşa că am crezut că aceasta este media mea. Spre deosebire de ceilalţi, *eu* eram imună la exagerare.

Dar când am urmărit activităţile mele
J
timp de un an, am văzut că în trecut alesesem în special săptămâni cu 50

de ore lucrate, pentru că *am vrut să fiu genul de persoană care lucrează atâtea ore pe saptamana.*

Urmărirea tuturor săptămânilor a eliminat această posibilitate. Am văzut că – şi dacă eliminam vacantele -

I

media mea era de exact 40 de ore pe săptămână în acel prim an, un număr total diferit faţă de cel înregistrat iniţial, în modelul meu mental despre cum îmi petrec viaţa, erau alocate zece ore în plus acestei categorii faţă de cât arăta media pe termen lung. Desigur, în câteva săptămâni am lucrat câte 50 de ore, poate chiar 60. Dar în efortul de a mă convinge că sunt o profesionistă care lucrează multe ore permanent, pentru că eu credeam că oamenii seriosi trebuie

I

să lucreze multe ore zilnic, am făcut aceeaşi gimnastică mintală pe care o fac multi oameni. Am considerat cele

J

mai ocupate săptămâni ca tipice. Am respins alte săptămâni ca atipice, chiar dacă nu erau mai ieşite din comun decât

I

cele ocupate.

Desigur, dacă lucram 40 de ore pe săptămână, nu 50, rămânea fără răspuns întrebarea unde se duceau celelalte zece ore. Ştiam, din analiza jurnalelor timpului personal ale altor persoane, că motivele – pentru această irosire a timpului sunt variate: tranziţii ineficiente, statul degeaba prin casă, aşteptând ca anumite lucruri să se termine sau să înceapă, şi blocatul în diverse activităţi pe internet.

în cazul meu, copiii îmi ocupau o bună parte din timp, dar, spre surprinderea mea, petreceam nouă ore pe săptămână cu gospodăritul şi cumpărăturile. Această durată este sub medie pentru o mamă care lucrează şi care are un copil mai mic de şase ani (Sondajul American Time Use specifică pentru asta 18 ore pe săptămână[13]), dar nu este atât de scăzută pe cât ar fi putut să fie cu adevărat. De asemenea, am petrecut mai mult de şapte ore în fiecare săptămână în maşină. Această valoare m-a şocat, – pentru că lucrez într-un birou amenajat la domiciliu. Nu fac zilnic naveta, aşa că nu

consideram „timpul petrecut în maşină” o categorie majoră. Dar dusul copiilor la diverse activităţi, întâlnirile cu diferiţi oameni, condusul la aeroport şi cumpărăturile m-au făcut să petrec mai mult timp în maşină decât aş fi făcut-o citind sau făcând sport. Altă constatare şocantă: sistemul audio din maşină a
I I
fost stricat o bună parte a anului, împiedicând realizarea unuia dintre obiectivele mele, acela de a asculta capodopere muzicale. Asta însemna că, săptămână de săptămână, îmi petrecusem una dintre valoroasele mele ore ascultând diferite posturi de radio. Nu e de mirare că ştiam versurile atât de
I
multor melodii ale lui Andy Grammer.

Am făcut sport timp de 233 de ore, aproximativ 4,4 ore pe săptămână. Era dezamăgitor să văd că şi în săptămânile de antrenament pentru cele trei semimaratoane la care participasem în acel prim an, valoarea nu crescuse prea mult. Sportul durează mult numai în explicaţiile noastre despre ce ne împiedică să îl facem.

Am citit 327 de ore. Sună grozav – aproape o oră pe zi –, deşi am fost mirată la sfârşitul primului an, văzând cât de puţine cărţi bune se numărau în această valoare. Apoi, am calculat că am citit într-un ritm de vreo 50-60 de pagini pe oră, astfel încât valoarea putea reprezenta 16 350-19 620 de pagini. Cam atât ar fi suficient pentru a termina *Război şi pace, 1Q84, Kristin Lavransdatter* şi celelalte cărţi groase din lista mea de lectură. însă trebuie să spunem că nu asta s-a întâmplat. în loc să citesc ce îmi propusesem, am citit o mulţime de reviste, forma mea preferată de divertisment lejer (m-am uitat la televizor doar 57 de ore în acel prim an).

Nu este nimic nobil în a citi o poveste despre cum popcornul gătit cu aer este o gustare excelentă cu puţine calorii sau, mai rău, diverse bârfe despre actori din seriale TV, în loc de a vedea măcar serialele TV respective, deci clar aceasta era o categorie care avea nevoie de îmbunătăţiri.

J

Pentru că aveam un bebeluş – care

nu l
dormea bine –, somnul a devenit un subiect de mare interes. înainte să mă ocup cu înregistrarea trecerii timpului, eram tentată să analizez efectele lipsei de somn. într-adevăr, somnul meu era instabil; am fost trezită în 146 de nopţi înainte de 4:30 în acel prim an pentru situaţii care îmi cereau atentia (în
I J X
general, unul dintre copii). Alex a avut nevoie de mai mult timp decât fraţii săi – pentru a se obişnui cu un program de somn bun.

Chiar dacă nu dormeam întotdeauna la orele la care mi-aş fi dorit, totalurile aveau o consistenţă ciudată. în primul an, am avut o medie de 7,4 ore de somn pe zi. După ce a trecut acel prim aprilie, am hotărât să continui să urmăresc şi
I
cel de-al doilea an. Pentru a doua perioadă am obţinut o medie de... 7,4 ore pe zi. Media a fost aceeaşi, cu o abatere de o sutime de oră (mai puţin de un minut), an după an. Asta nu înseamnă că am dormit 7,4 ore în *fiecare zi* sau chiar că am avut o medie de 51,8 ore pe săptămână.

Intervalul meu de somn pe săptămână a fost de 47-57 de ore în primul an şi de 46-56 în cel de-al doilea. Dar de-a lungul oricărei perioade mai lungi, corpul meu a avut nevoie în medie de 7,4 ore pe zi. Am văzut clar în înregistrări cum recuperam somnul. 0 săptămână proastă însemna că aţipeam în weekend, în loc să citesc reviste în timp ce bebeluşul dormea. Mă prăbuşeam la ora 21:30. Câteva nopţi în care mă culcam la ora 21:30 mă readuceau pe linia de plutire şi apoi stăteam trează până târziu, când simţeam din nou nevoia de a recupera.

O altă zonă de o consistentă şocantă erau acele eufemistic etichetate întâlniri intime. Totalurile mele (şi presupun că şi ale soţului meu) între 20 aprilie 2015 şi 19 aprilie 2016 şi apoi dintre 20 aprilie 2016 şi 19 aprilie 2017 au fost exact aceleaşi. Nu aproape, ci exact *la fel.* Nu planificăm aceste lucruri pentru anumite momente, iar totalurile anuale au fost destul de mari, reprezentând numere de trei cifre, astfel încât acest rezultat pare improbabil. Şi totuşi, asta arată

calculele. Se pare că acesta a fost nivelul de intimitate care ni s-a părut corect sau cel puţin realizabil în timp ce copiii erau distraşi de jocurile video.

Mindfulness îţi oferă timp

Urmărirea timpului consumat mi s-a părut atât de utilă, încât am continuat să o fac şi după acel al doilea aprilie. îmi place să-mi amintesc trecutul uitându- mă la foile de calcul. Amintirile ajută la prelungirea timpului, iar înregistrarea vieţii noastre întăreşte amintirile. în mod normal, nu m-aş gândi la masa de la Benihana din iulie, dar când o văd în jurnalul meu, îmi revin detaliile: sucul acidulat japonez, apreciat de doi dintre copii şi detestat de al treilea, felul de mâncare cu *edamame* pe care unul dintre ei l-a mâncat şi doi nu l-au vrut, pălăriile de hârtie pentru copii care ajungeau în mod repetat periculos de aproape de vâlvătaia grătarului. Eram mai relaxată decât de obicei în legătură cu apropierea dintre un foc deschis şi copiii mei datorită unui pahar de rosé care fusese recomandat pentru mâncarea

japoneză. Fiindcă mi-am notat detaliile acelei cine, acum îmi amintesc

mult mai multe asemenea momente decât dacă nu le-aş fi înregistrat. Aceste detalii, rememorate, dilată orele trecutului meu.

Consider că impunerea unui mindfulness este un lucru foarte bun. Timpul trece indiferent dacă ne gândim sau nu la modul în care îl folosim. Urmărirea timpului mă obligă însă să mă gândesc la asta. Dar când le menţionez altor

oameni obiceiul meu de a-mi urmări timpul consumat – respectiv faptul că ştiu cum am petrecut fiecare jumătate de oră din ultimii câţiva ani –, răspunsul lor este un râs nervos. Poate că se tem că îi voi plictisi cu povestiri interminabile. Sau poate că persoana cu care vorbesc tocmai e pe cale să ceară consiliere – pentru organizarea timpului şi, când îşi dă seama care va fi sfatul meu, preferă să schimbe subiectul.

Vreau să subliniez următorul fapt: nimeni nu trebuie să-şi urmărească timpul continuu timp de doi ani sau măcar două luni, deşi cred că două săptămâni reprezintă un obiectiv

rezonabil. Poate că ar putea include o săptămână „tipică” şi o săptămână „atipică” doar pentru a vedea ce variază şi ce nu.

Multi oameni nu vor să urmărească J deloc felul în care îşi consumă timpul. Când aceştia îmi oferă o explicaţie, motivele lor se încadrează în două mari categorii. Prima este că un jurnal al timpului personal va arăta cât de mult timp este irosit – la fel cum un jurnal alimentar dezvăluie cantitatea reală a celor „câţiva” cartofi prăjiţi şi acesta nu este realmente un motiv, cel puţin nu în sensul că este unic pentru persoana respectivă. Cu toţii pierdem timpul. Ştiu sigur că eu o fac. Stau în bucătărie şi citesc articole cu titluri scandaloase, când ar trebui să mă duc la culcare. Oamenii vor continua să participe la şedinţe telefonice programate să dureze 30 de minute, dar care rămân fără subiecte de discuţie după cinci, cu oamenii întrebându-se: „Ce altceva trebuie să mai discutăm?” Este în natura noastră să petrecem ore preţioase ca şi cum le-am avea din belşug, cu lucruri care nu sunt nici plăcute, nici semnificative pentru noi sau pentru oamenii apropiaţi.

Cea de-a doua categorie de motive este însă mai complicată. Este cea cu

care m- am luptat şi eu în timp ce mă gândeam la timpul meu. Oamenii pretind că nu au când să urmărească modul în care consumă timpul, un lucru, evident, fals. Ce vor ei să spună este că nu *doresc* să înregistreze timpul, de obicei pentru că simt că a avea cunoştinţă de tot timpul lor i-ar face să se simtă neliniştiţi sau

preocupaţi de fiecare minut. Viaţa lor ar fi redusă la rânduri pe o foaie de calcul. Ei ştiu, cum ştiu şi eu, că cele mai bune momente ale vieţii sunt cele în care *nu*

suntem preocupaţi de timp, ca atunci când citim o carte bună şi nu ne mai

dăm seama ce oră e decât după miezul nopţii. Aceştia, ca mine de altfel, adoră să simtă că pot renunţa la ceas.

Sunt de acord că aceste momente sunt minunate. Dar ştiu de asemenea că, de-a lungul unei vieţi, ceasul se va strecura în cadru mai devreme sau mai târziu. Un client important planifică o şedinţă – pentru ora 7:30 dimineaţa. Avionul spre Nashville pleacă la ora 16:40, locuieşti la 30 de

minute de aeroport şi trebuie să ţii cont de timpul de aşteptare pentru a trece de punctul de securitate. Curăţătoria se închide la ora 18:30 şi nu
mai ai nicio cămaşă curată.

Cei mai mulţi dintre noi *trebuie deja* să fie constienti de modul în care îsi irosesc
timpul. Este folositor să facem asta pentru că până şi oamenii extrem de ocupaţi au adesea timp pe care îl pot redistribui pentru lucruri plăcute şi semnificative. Un medic descoperă că este posibil să îşi comprime activitatea administrativă de vineri după-amiaza şi să meargă la alergat în Central Park. Un agent imobiliar constată că este posibil să răspundă la mesajele primite pe e- mail doar în anumite momente prestabilite şi astfel poate să îşi elibereze timp pentru a se gândi cum să îsi consolideze afacerea.

Ca în cazul directorilor de scoală care îsi
urmăresc timpul, acest al doilea pas, cel în care ne imaginăm cum ar putea arăta programul nostru, împreună cu cel de-al treilea pas, şi anume punerea în aplicare zi de zi a planurilor de la pasul doi, ajungem să

avem mai mult timp disponibil pentru noi.

Obiceiuri noi

Ştiu că această redistribuire a timpului şi obiceiurile mele nou create mi-au schimbat percepţia asupra timpului. Am analizat cifrele din primul meu an de urmărire a activităţilor şi am făcut mai multe schimbări.

în primul rând, dacă lucram 40 de ore pe săptămână, şi nu 50, trebuia să eficientizez acele 40 de ore. Am dezvoltat o abordare mai strategică cu privire la alegerea articolelor pe care să le scriu. Mi-am mărit uşor tarifele pentru conferinţe. Când m-am uitat la alegerile mele de zi cu zi, mi-am dat seama că uneori făceam cumpărături în timpul intervalelor orare cu cea mai mare eficientă în muncă. Simţeam nevoia unei pauze şi magazinele erau goale. De asemenea, duceam copiii mai mari la diferite activităţi în anumite după-amiezi. Am hotărât să mă las ajutată pentru prima activitate. Am hotărât să fac şi a doua activitate în

continuare, chiar dacă nu complet (pentru a duce cu maşina patru copii, sunt oricum necesare deseori mai multe drumuri). în cele din urmă, fiind genul de părinte care ia copilul de la înot la ora 17:20 într-o zi de lucru, ia cina cu toată trupa şi apoi porneşte cu alt copil la ora 18:20 către antrenamentul pentru wrestling, orele mele de lucru sunt oricum limitate. Marea descoperire a fost să-mi dau seama că pot acţiona asupra propriilor mituri despre timp. Chiar dacă lucram doar 40 de ore pe săptămână, făceam multe în acel interval. îmi îndeplineam obiectivele. Uneori chiar le depăşeam. Era numărul 50 important pentru altceva în afară de mândria mea?

M-am hotărât să accept un număr mai mic de ore lucrate. într-adevăr, în cel deal doilea an de urmărire a activităţilor, am lăsat numărul să scadă şi mai mult, până la 35 de ore pe săptămână. Am alocat cele cinci ore suplimentare unor aventuri zilnice, activităţi de tipul celor ce mă fac să simt că am tot timpul din lume, cum ar fi vizitatul bisericii din apropiere în pauza de prânz şi

ascultatul unui recital de orgă sau vizitatul unei crame după susţinerea unui discurs în Napa.

Am început să-mi urmez propriul sfat şi în privinţa timpului petrecut de una singură în maşină. Mi-am stocat pe telefon mai multe materiale de ascultat, în special podcasturi. Am ajuns aşa de pasionată de podcasturi, încât atunci când unul dintre bloggerii mei preferaţi, Sarah Hart-Unger, a postat pe The SHU Box că se gândeşte să lanseze un podcast, am contactat-o şi am sugerat să lansăm unul împreună. în termen de o lună, puteam asculta episoade ale creaţiei noastre comune, *Best of Both*

Worlds, în timp ce conduceam spre aeroport.

în ce priveşte dependenţa mea de cititul revistelor, mi-am dat seama în al doilea an că as citi mai multe cărţi în cele 327

de ore de lectură anuale dacă ar fi mai uşor de citit şi as avea întotdeauna o

idee clară despre ce ar trebui să citesc în continuare. Ca urmare, am inclus planificarea şi cumpărarea de

cărţi între priorităţile mele. Mi-am alocat 30 de minute la fiecare 2-3 săptămâni pentru a citi recenzii, a urmări recomandările automate ale algoritmilor lui Amazon sau pentru a cumpăra orice carte recomandă Mo dern Mrs Darcy (ModernMrsDarcy.com). Mi-am instalat aplicaţia Kindle pe telefon. Astfel am transformat timpul – pentru citirea titlurilor din presă sau parcurgerea conţinuturilor din reţelele de socializare în timp dedicat cititului de cărţi. Am început să ţin un jurnal separat cu cărţi citite şi m-am bucurat să văd
lista acestora crescând.

Destul de repede, totalul orelor petrecute cu revistele mele de bârfe a scăzut. Am început să citesc cu seriozitate literatură, inclusiv titlurile pe care doream de multă vreme să le citesc, cum ar fi trilogia preriei a Willei Cather şi unele opere mai puţin cunoscute ale lui Hemingway, Fitzgerald, Wharton şi ale altora. În luna august 2017, chiar am reuşit să termin atât *Kristin Lavransdatter,* cât şi *1Q84.* Pentru asta, au fost necesare aproximativ 40 de ore de lectură,

care, fiind răspândite de-a lungul unei luni întregi, nu erau cu mult mai multe decât până atunci. Dar a fost un timp petrecut în mod conştient. A fost vorba despre conştientizarea momentului în care am

timp disponibil şi apoi despre alegerea efectivă de a citi o carte, şi nu altceva. Această alegere a necesitat mai mult efort decât petrecutul timpului cu lucruri mai puţin complicate, dar când mi-am dat seama că eu, mamă a patru copii, care munceşte, am la fel de multă libertate de a citi precum un proaspăt absolvent, a fost absolut eliberatoare.

Găsirea timpului liber

Mulţi alţi oameni ocupaţi din toate categoriile sociale au descoperit – cu ajutorul urmăririi felului în care îşi consumă timpul – că au perioade libere în programele lor. în mai 2017, am primit un e-mail de la un tânăr pe nume Drew Paul, care era pe atunci student în primul

an la finanţe la Universitatea Loyola din Chicago. Mi-a spus că a primit sarcina de a-şi urmări timpul consumat ca exerciţiu în cadrul unui curs de J
leadership, iar apoi, fiind o persoană conştiincioasă, după cum mi-am dat seama în scurt timp, a hotărât să îşi înregistreze activităţile în toate cele 16 săptămâni ale celui de-al doilea semestru. A înregistrat timpul dedicat cursurilor şi studiului, somnului, căutării de posturi de intern, şi asociaţiei universitare din care făcea parte, în cadrul căreia se ocupa cu recrutarea. A calculat totalurile săptămânale, apoi a căutat să vadă dacă se afla sub sau peste pragurile pe care şi le propusese ca obiectiv şi de ce.

Pe măsură ce îşi analiza primele săptămâni, a descoperit mai multe lucruri. în primul rând, televizorul ocupa mai mult timp decât şi-ar fi dorit. „Cu siguranţă am încercat să reduc cantitatea de Netflix pe care o vizionam”, şi în curând a redus-o de la aproximativ 12 ore pe săptămână la şase. De asemenea, şi-a dat seama că asociaţia universitară din care

făcea parte reprezenta un angajament destul de mare. Sarcinile desfăşurate în cadrul

acesteia i-au consumat 52 de ore într-una dintre săptămâni, cu planificarea, interviurile şi evenimentele sociale în sine. „Era cam ridicol”, chiar dacă răsplata era că îşi făcea prieteni noi. „Mă aşteptam să dureze 20 de ore, dar asta era doar o presupunere. Nu mai făcusem aşa ceva până atunci.”

Din fericire, volumul de muncă a scăzut odată cu aducerea de noi membri în asociaţie, şi, de asemenea, şi-a dat seama că el însuşi a deprins mai multe obiceiuri bune. Era hotărât să aibă grijă să îşi facă un program pentru somn; chiar şi în timpul săptămânii cu evenimentele a ajuns acasă şi s-a culcat până în ora 1:00 în fiecare noapte. Şi a observat că este suficient de sârguincios în ce priveşte studiile, încât să se poată relaxa. „Mi-am dat seama că am într- adevăr mult mai mult timp decât crezusem”, spunea el. A fost dispus să stea de vorbă cu mine într-o zi de miercuri, în timpul săptămânii cu sesiunea de examene, şi mi-a spus că a ieşit cu prietenii noaptea, în ciuda faptului că avea două examene programate în acel weekend. „Nu m-am simţit

vinovat să ies, pentru că petrecusem cinci ore la bibliotecă [în

ziua de marţi]”, a mărturisit. Era notat clar în jurnalul lui. De asemenea, ştia că va dedica mai multe ore studiului în zilele de joi şi vineri înainte de examene, şi putea privi înapoi peste înregistrările din întregul semestru pentru a vedea orele petrecute studiind. „M-a făcut să îmi dau seama că pot să îmi fac timp şi – pentru alte lucruri”, spunea el. „M-a făcut să mă simt mai bine. Pot face aceste lucruri acum pentru că am lucrat eficient înainte.” Este un sentiment mai plăcut decât panica obişnuită a examenelor, care îi face pe oameni să înveţe toată noaptea.

Claudia André, o altă persoană dedicată urmăririi timpului personal, a reuşit fericita performanţă de a nu sta trează toată noaptea, cu toate că ar fi făcut asta din motive complet diferite. André, avocată, avea deja doi copii mici, când, odată cu cea de-a treia sarcină, ea şi soţul ei au conceput tripleţi. Acest tip de surpriză pare să consume tot timpul disponibil. într-adevăr, literatura pe care André a găsit-o cu privire la creşterea tripleţilor nu era deloc

încurajatoare. Era avertizată că nu va mai dormi niciodată şi că nu va mai avea timp pentru ea însăsi.

Fiind o persoană curioasă, s-a întrebat dacă este într-adevăr asa. Şi a hotărât să

îşi urmărească timpul pe o perioadă de o săptămână în trei etape diferite din viaţa tripleţilor: la şapte luni, un an şi un an şi jumătate.

în timpul primei săptămâni înregistrate, situaţia a fost dificilă. A dormit sase ore

pe noapte. „Nu este grozav, dar nici groaznic”, spunea ea. Deoarece tripleţii s-au născut cu aproape trei luni înaintea termenului, la şapte luni erau dezvoltaţi ca un copil de patru luni născut la termen, iar mulţi sugari nu dorm încă noaptea la această vârstă. „Presupun că există şi alte mame care au un singur copil şi dorm acelaşi număr de ore.” Totuşi, ea a reuşit să obţină aproximativ două ore de timp liber pe zi în care citea, se uita la televizor şi mergea la sală, (întrerupsese munca în acel moment, cu intenţia de a o relua atunci când tripleţii aveau să fie ceva mai mari.) Dar lucra la blogul ei, The Type A Mom of Multiples, şi se vedea cu sora ei. Cu ajutorul unei bone, a reuşit chiar şi performanţa de a organiza şi

două vizite la şcolile celor doi copii mai mari.

în cea de-a doua săptămână în care şi-a urmărit activităţile, la un an după naşterea bebeluşilor, făcuse deja mai multe schimbări care duseseră la îmbunătăţirea situaţiei. Prin trecerea tripleţilor la un program de somn regulat atât peste zi, cât şi noaptea, ea a reuşit să obţină 7,5 ore de somn zilnic. Şi a câştigat zilnic o jumătate de oră suplimentară de timp pentru sine. Până în cea de-a treia săptămână pe care a urmărit-o, zilele ei păreau tot mai libere, încă dormea cam la acelaşi nivel – 7,4 ore zilnic, în ciuda obiectivului de opt ore –, dar „nu tripleţii erau motivul pentru care nu dormeam suficient”, mărturisea. Stătea adesea mai târziu pentru că aşa dorea, astfel încât să poată vorbi liniştită cu soţul ei sau pentru a face câte ceva prin casă. De asemenea, avea în medie trei ore pe zi de timp personal sau 21 pe săptămână.

Având în vedere că multi oameni fără tripleţi susţin că nu au nici pe departe atât de mult timp, mi se pare impresionant. Cu siguranţă, acest

lucru nu înseamnă că îngrijirea mai multor copii este uşoară sau că toţi părinţii de gemeni vor avea aceeaşi experienţă. Unii tripleţi au probleme medicale mai grave, iar pentru André, obţinerea acestui volum de timp a necesitat o atenţie incredibilă îndreptată către programul ei zilnic şi evaluarea constantă a ce f funcţionează şi ce nu. Concluzia ei a fost: „Am timp zilnic pentru mine – trebuie doar să îmi clarific care sunt prioritățile. Uneori este util să fac un pas înapoi şi să văd dacă ce fac, fac pentru că aşa aleg eu; dacă observ că petrec timpul cum îmi doresc, atunci este foarte bine.” în general, „am fost plăcut surprinsă de cât de încântător – ba chiar uşor de gestionat – este să ai tripleţi. Regret profund că nu am avut parte de mai multă încurajare şi optimism cu privire la viitorul meu cu tripleţii, aşa că, prin intermediul blogului meu, sper să schimb această situaţie pentru alte mame.”

Proiectarea unei „zile realist ideale”

Dacă doreşti să îţi urmăreşti timpul asa

cum fac eu, şi aşa cum au făcut Paul şi André, poţi descărca un model de jurnal al timpului personal prin intermediul formularului de abonare de pe pagina mea de web. Este o investiţie în fericirea personală simplu de făcut; în studiul meu privind percepţia timpului, am constatat că oamenii care au fost de acord cu afirmaţia „Ieri am avut sentimentul că ştiu cum anume mi-am f consumat timpul” au avut, de asemenea, cu 21% mai multe sanse decât media să f declare că au făcut progrese către obiective personale sau profesionale în ultimele 24 de ore. Odată ce ştii unde se f duce timpul, devine mai uşor să te întrebi încotro vrei să mergi pentru a-ţi crea viaţa pe care ţi-o doreşti.

Acestea fiind spuse, ştiu că nu toţi cei care citesc aceste rânduri vor încerca să îşi înregistreze felul în care îşi petrec timpul. Nu toată lumea va începe să facă asta o săptămână întreagă, ca să nu mai vorbim despre perioade mai lungi. Există suficiente cărţi despre dietă al căror unic argument comercial este „nu trebuie să urmăriţi caloriile!”, pentru a şti că

astfel de lucruri par plictisitoare. De asemenea, multi oameni de succes nu îsi
organizează timpul. Unii fac asta cu munca, dar foarte puţine persoane urmăresc unde se duce tot timpul lor. (într-adevăr, directorii SAM au înregistrat doar timpul lor de lucru şi orice interval de relaxare care s-a petrecut în timpul programului, respectiv atunci când ei se aflau în scoli.)

Da, este posibil să îţi îngrijeşti grădina şi fără să urmăreşti toate cele 168 de ore f
din săptămână pentru tot restul vieţii. Chiar dacă a şti unde se duce timpul este fascinant, imaginarea modului în care îţi doreşti să se petreacă, apoi evaluarea zilnică şi ajustarea sunt cele care contează cu adevărat când vine vorba despre a petrece timpul mai bine.

Courtney Westlake, autoare şi copywriter cu sediul în Springfield, Illinois, îmi spune că îşi imaginează cum ar arăta „o zi realist ideală”. (Nu este o zi perfectă. Cu toate că imaginarea zilei perfecte poate fi un exerciţiu distractiv, este mai degrabă o problemă pe termen lung. 0 zi

realist ideală trebuie să poată fi încadrată în mersul actual al activităţilor tale.)

în timpul zilei realist ideale pe care a schiţat-o recent, Westlake a inclus timp de lectură pentru sine şi timp de lectură cu copiii ei. într-o astfel de zi, ea ar lucra la un proiect profesional important, ar face o baie fierbinte, ar petrece timp de calitate împreună cu soţul său, fără să se uite la propriile telefoane. „Desigur, nu va arăta fiecare zi aşa”, spune ea, dar „care sunt modalităţile prin care pot face să se întâmple cât mai des posibil ce îmi doresc?”

Este o întrebare inteligentă şi nu există niciun motiv pentru care ar trebui să te limitezi la o singură zi realist ideală. Ce zici de o săptămână întreagă? Ce ai face cu fiecare dintre orele acesteia?

Chiar dacă nu plănuieşti fiecare minut, să te gândeşti la lucrurile importante pe care ţi-ar plăcea să le vezi întâmplându- se în săptămâna următoare este inteligent. La urma urmei, săptămâna reprezintă ciclul vieţii pe care o trăim. Lunea şi duminica arată diferit, dar ambele

apar la fel de des. Una nu este mai obişnuită decât cealaltă. Mi se pare că cel mai bun moment pentru a face această sesiune de planificare săptămânală este vinerea după-amiaza. Dacă lucrezi cu un program obişnuit de luni până vineri, cel mai probabil nu faci nimic cu impact major vinerea după prânz. Este greu să începi ceva nou atât de aproape de începutul weekendului, dar te poţi gândi la ce îţi propui să faci pe viitor. Acest lucru poate transforma o perioadă care ar fi putut fi irosită în cea mai productivă după-amiază a săptămânii.

Am început să fac planificarea de vineri cu câţiva ani în urmă şi mi se pare extrem de utilă pentru a mă ajuta să mă concentrez asupra a ce contează. îmi aloc câteva minute pentru a mă uita la săptămâna care vine şi a-mi face o listă de priorităţi cu trei categorii:

- Carieră
- Relaţii
- Sine

Ce anume mi-as dori cel mai mult să realizez în cadrul fiecărei categorii pe parcursul săptămânii viitoare? Lista poate fi scurtă, doar două sau trei elemente pentru fiecare dintre cele trei categorii. „Cariera” ar putea implica scrierea unui nou discurs şi stabilirea unor întâlniri pentru o deplasare viitoare. „Relaţiile” ar putea include cina cu soţul meu şi ieşitul la alergat cu un prieten. „Şinele” ar putea însemna programarea unei vizite la dentist şi vizitarea unei expoziţii la un muzeu local. Apoi, mă pot uita la calendarul săptămânii viitoare şi nota în el aceste priorităţi.

Dacă fiecare dintre ele necesită mai mulţi paşi, pot include aceşti paşi ca parte a intenţiilor mele pentru fiecare dintre zile, ceea ce reprezintă un alt mod în care oamenii îşi pot „îngriji grădinile”. Gândeşte-te la cele mai importante trei lucruri pentru tine într-o zi oarecare. Dacă ai sti că se va tăia curentul la birou sau acasă până la ora 11:00, care sunt lucrurile pe care te-ai grăbi să le faci până atunci?

Identificarea priorităţilor mă ajută să mă asigur că lucrurile pe care le consider importante sunt realizate, însă am fost foarte uimită de cât de mult *timp* se eliberează ca urmare a acestei planificări. Chiar şi lucrurile complicate iau mai puţin timp decât ne aşteptăm atunci când sunt identificate şi împărţite în paşi concreţi. Ideal, încerc să programez aceşti paşi la începutul săptămânii. Este încântător să observi că îţi atingi cele mai importante obiective de afaceri pentru săptămâna respectivă până la sfârşitul zilei de luni. Apoi, în restul săptămânii simţi că ai tot timpul din lume, mai degrabă decât să fii într-o cursă nebună pentru a realiza până vineri seara o cantitate incertă de sarcini.

De asemenea, poţi să-ţi îngrijeşti grădina privind înapoi. Acordă-ţi câteva momente seara pentru a scrie în jurnal observaţii zilnice. Răspunde la aceste câteva întrebări:

- Ce mi-a plăcut cel mai mult astăzi?

- Cum mi-ar fi plăcut să petrec

mai mult timp?

- Cum mi-ar fi plăcut să petrec mai puţin timp?

- Cum pot realiza asta?

Uneori, când îşi pun aceste întrebări, oamenii ajung să facă schimbări majore. De curând, mi-a scris o ingineră şi mi-a povestit că şi-a analizat programul zilnic şi şi-a dat seama că nu era suficient de
¨
încântată de slujba ei pentru a justifica cele două ore petrecute pe drum în fiecare zi. Managerul ei nu era de acord cu lucratul de acasă decât cel mult o dată pe săptămână. Aşa că a mers la interviuri şi i s-a oferit un loc de muncă
'
diferit, care era mai flexibil şi mai aproape de casă. A împărtăşit această veste cu şeful ei. Acesta a hotărât că, dacă ea va rămâne pe poziţia curentă, el va fi de acord cu lucratul de acasă patru zile pe săptămână. Dintr-odată, se eliberau mai multe ore, fie că accepta noul loc de muncă, fie că rămânea la cel vechi.

Acţiunea f

Uneori, uitându-se la programele lor zilnice, oamenii îşi spun că mai mult înseamnă şi mai bine. Consideră că I toate creşterile cantitative trebuie I sărbătorite. Chiar dacă în viată este J nevoie de muncă în proporţii variabile, îngrijirea propriei grădini metaforice înseamnă mereu acelaşi lucru:

I

responsabilitate.

Acest lucru este valabil şi pentru grădinile reale, fapt pe care orice vizitator din ultimele trei decenii prin Central Park l-a remarcat. La sfârşitul

I

anilor 1970, acest spaţiu public era într-o stare jalnică. Băncile erau rupte. Pajiştile se uscaseră şi deveniseră maidane pline de praf. Graffiti şi gunoiul îţi dădeau sentimentul că parcul nu este supravegheat şi, în mod previzibil, în zonă s-au înmulţit infracţiunile. Parcul

J

avea suficient personal. Cei peste 300 de angajaţi aveau în grijă 341 de hectare de parc.ᵘ Problema era că nimeni nu îşi asuma responsabilitatea pentru ce se întâmpla. Cel care

tundea iarba putea descoperi o problemă de drenare sau de supraveghere defectuoasă, care permitea apariţia activităţilor infracţionale, dar acest angajat nu avea o modalitate simplă prin care să raporteze aceste chestiuni superiorilor săi, ca astfel să existe o cale pentru a remedia problema.

Acest lucru s-a schimbat atunci când Central Park Conservancy, un parteneriat public-privat care a preluat conducerea parcului în anii 1980, a instituit un sistem cu grădinari-şefi. Central Park este acum împărţit în 49 de zone geografice, fiecare gestionată de un grădinar-şef, care supraveghează lucrătorii din teren şi voluntarii din zona respectivă. Aceştia sunt înîntregime responsabili pentru starea terenurilor. Dacă există o problemă, este problema lor. Ei o rezolvă. Rezultatul este că parcul s-a transformat într-o oază urbană sigură şi frumoasă, în care oamenii doresc să zăbovească chiar şi după lăsarea întunericului.

Acelaşi principiu se aplică şi când vine vorba despre viaţă. Să devii

grădinarul- sef al vieţii tale înseamnă să hotărăşti că eşti responsabil pentru modul în care îţi petreci timpul. înseamnă să înţelegi că o mare parte a felului în care îţi consumi timpul reprezintă o alegere.

Acest mod de gândire poate schimba totul, chiar dacă să ajungi acolo ai nevoie de înţelepciune şi disciplină. Este tentant să pasăm responsabilitatea altor persoane sau entităţi. Nu pot face X din cauza lui Y. Ar putea fi un motiv bun. Dacă eşti închis într-o celulă fără materiale pentru scris, va fi dificil să foloseşti acele ore pentru a scrie un roman. Şocurile – în acelaşi fel ca îngheţul puternic din martie 2017, care mi-a împiedicat copacii să înflorească – pot da peste cap chiar şi cea mai disciplinată viaţă. Nu putem controla bolile, concedierile, accidentele. Viaţa poate fi oribil de nedreaptă. Dacă ne gândim la orele noastre ca la nişte grădini, ne dăm seama că unii dintre noi, fără niciun merit propriu, s-au născut în parcele roditoare ca cele din Pennsylvania.

Alţii, fără nicio vină, au primit parcele prăfoase sau pline de rădăcini. Oamenii deţin resurse diferite.

S-au imprimat multe[9] căni şi tricouri cu sloganul „Ziua ta este la fel de lungă ca a lui Beyonce”, la care replica este că ea îşi permite să exploateze orele datorită averii şi relaţiilor pe care le are într-un mod în care mulţi dintre noi nu pot.

Sau există această constrângere şi mai frecventă – oamenii au nevoie de intervale diferite de somn. După cum am văzut din jurnalul timpului meu, pe termen lung, corpul meu *va avea* nevoie de 7,4 ore pe zi. Dacă scurtez acest interval de prea multe ori, pur şi simplu o să adorm mai devreme decât mi-am propus sau o să trag un pui de somn când apuc în timpul zilei. Pot să îmi modific punctual intervalul de somn, dar în medie, pe o perioadă de câteva luni, nu pot scăpa de această necesitate zilnică de 7,4 ore de somn. Este perfect normal să ai nevoie de o perioadă între 6,5 şi 8,5 ore de somn, dar în comparaţie cu cineva care are nevoie de 6,5 ore, cel cu 8,5 ore are în mod clar două ore mai puţin disponibile zilnic. De-a

lungul a trei ani, cineva care are nevoie de 6,5 ore de somn pe zi ar putea lucra un an întreg în plus comparativ cu persoana care ar avea nevoie de 8,5 ore pe zi, fără a pierde o secundă din timpul personal sau din cel cu familia.

Acest lucru este adevărat, dar nu este un argument împotriva asumării responsabilităţii. Este uşor să ne ascundem în spatele propriilor scuze, mai ales dacă sunt nişte scuze bune, dar într-o lume cu 7 miliarde de oameni, există întotdeauna *cineva* care se confruntă cu Y, care face X. Toţi trebuie să evaluăm parcela de viaţă care ni se alocă la fiecare 24 de ore şi să ne dăm

seama cum putem[f] profita la maximum de resursele pe care le avem la dispoziţie.

Acest lucru este valabil şi pentru oamenii aflaţi în situaţii dificile, şi este adevărat şi pentru persoanele care dispun de resurse nemărginite. Cred că procesul nu este automat pentru nimeni. Când Oprah Winfrey a intervievat-o pe J.K. Rowling despre programul ei din perioada în care scria cea de-a şaptea carte din seria

Harry Potter, Rowling a spus această vorbă de duh: „într-o zi, când eram aproape de finalul *Talismanelor Morţii* şi venise persoana angajată să spele geamurile, copiii erau acasă, câinii lătrau şi eu pur şi simplu nu mai puteam să lucrez. Mi-a venit brusc o idee genială şi m-am gândit *că această problemă se poate rezolva cu bani. Acum*

pot rezolva această problemă'

Aşa că şi-a luat o cameră la hotel pentru a-şi termina manuscrisul. Acest lucru f
este de bun-simţ, dar gândeşte-te ce a presupus: au fost necesare şase cărţi de mare succes şi un miliard de dolari – f
pentru a-şi da seama că orele ei ar trebui să fie folosite făcând ce numai ea ar putea face. *Niciunul dintre noi* nu se naşte cu instrucţiunile de utilizare
f /
pentru viaţă.

Dar iată resursa pe care fiecare dintre noi o are: 24 de ore pe zi, 168 de ore pe săptămână. Oricare ar fi constrângerile noastre – proprii sau care vin din preocuparea faţă de ceilalţi dacă avem grijă de propriile grădini, ne apropiem zi de zi de construirea vieţilor pe care ni le

dorim, cu timpul de care dispunem.

Mindfulness îţi oferă timp. Timpul îţi oferă alegeri. Alegerile, făcute cu pricepere, duc la libertate, indiferent de parcela fiecăruia. Este uşor să te laşi prins în poveştile false cu lipsa de timp, dar alegerea de a schimba discursul din „sunt prea ocupat” în „am timp pentru ce contează pentru mine” te poate ajuta să vezi posibilităţile care există. în timp, asemenea posibilităţi pot face orice grădină să înflorească.

Asta a descoperit Courtney Westlake, cea care şi-a proiectat „ziua realist ideală”. Cel de-al doilea copil al ei, Brenna, s-a născut cu o boală de piele rară, numită ihtioză arlechin, din cauza căreia corpul ei produce piele în exces. Pielea are funcţii pe care mulţi dintre noi le consideră implicite, iar această tulburare genetică are consecinţe profunde. Brenna nu poate transpira, deci temperatura corpului ei trebuie reglată cu atenţie. E predispusă la infecţii. Pielea ei creşte strâns în jurul articulaţiilor, limitându-i mişcarea. A crescut atât de groasă pe degete în perioada petrecută în uter, încât multă vreme

nu şi le-a putut desface. Nu îi creşte prea mult păr, iar pielea ei este de obicei atât de roşie, încât oamenii o privesc cu bănuială. Are nevoie zilnic de o baie lungă pentru a curăţa excesul de piele şi trebuie să fie acoperită din cap până-n picioare în Aquaphor de mai multe ori pe zi pentru a preveni crăparea. Se trezeşte în majoritatea nopţilor, deoarece simte o mâncărime excesivă; Westlake şi soţul ei fac cu rândul
încercând s-o liniştească şi s-o facă să adoarmă la loc.

îngrijirea acestei boli necesită programări regulate la medic şi la terapie. Westlake povesteşte că Brenna are opt medici diferiţi cu care se vede: un orelist pentru a-i curăţa pielea care îi creşte în urechi şi o poate împiedica să audă, dermatologi pentru diversele probleme legate de piele, oftalmologi – pentru problemele oculare apărute (cum ar fi faptul că s-a născut fără pleoape funcţionale, pentru că şi acestea sunt tot piele), un gastroenterolog (a avut un tub de hrănire în primii câţiva ani de viaţă), un reumatolog care să se ocupe de

artrita juvenilă şi, bineînţeles, pediatrul – pentru problemele de rutină.

Să spui că îngrijirea unui copil cu nevoi speciale necesită mult timp înseamnă să subestimezi situaţia. Chiar şi într-o zi de weekend, când toată lumea ar vrea să se relaxeze sau să meargă în aventuri, familia trebuie să îşi programeze suficient timp în care Brenna să poată face baia ei de o oră şi să poată fi dată cu loţiune. Fiecare programare la medic presupune un drum cu maşina de 20-30 de minute, apoi, timpul petrecut în sala de aşteptare plus cel din cabinet.

Westlake, în calitate de principală îngrijitoare a fiicei sale, se ocupă de majoritatea lucrurilor. 0 bucată de timp, când Brenna era bebeluş, această îndeletnicire părea să îi fi acaparat în întregime viaţa. Şi, ca urmare, mama simţea mentalitatea de victimă strecurându-se încet, încet şi punând stăpânire pe ea.

La un moment dat, a luat o hotărâre. Avea de ales: putea să sufere în continuare concentrându-se pe ce nu era posibil, sau putea să îşi aprecieze

grădina aşa cum era şi să facă tot ce putea cu ea.

Şi a ales să accepte cea de-a doua variantă. Când Brenna avea trei ani, Westlake m-a contactat să-mi spună vestea uluitoare că şi ea avea mai mult

timp decât ar fi crezut. începuse să scrie un blog despre Brenna la scurt timp după naşterea fetei, în cea mai mare parte pentru a-şi putea ţine la curent echipa de susţinere răspândită peste tot, dar, în timp, blogul a condus-o la un contract pentru o carte.

Westlake a ţinut un jurnal de timp personal la rugămintea mea şi, chiar dacă acesta indica mult timp dedicat îngrijirii copiilor ei – „Petrec FOARTE mult timp cu copiii mei. Prea mult timp. Ai mai avut vreodată pe cineva care să spună asta?" –, a obţinut câteva ore pe zi pentru a lucra la cartea pe care urma să o publice sub numele A *Different Beautiful,* prin angajarea unor bone şi lucrând când dormea Brenna.

Ziua realist ideală presupunea cititul în cadă şi a reuşit să facă asta de

cinci ori în timpul săptămânii înregistrate. Şi-a vizitat cuscrii. A ajutat un prieten cu îngrijirea copiilor atunci când acestuia i s-a născut ultimul copil. S-a dus la picnicul organizat de compania soţului ei şi a reuşit să se uite la un film împreună cu acesta. A mers la un dineu în una dintre seri şi la piscină cu copilul ei mai mare. A existat chiar şi o oră de spontaneitate în seara de luni: „Am mers să alimentăm maşina, am văzut un curcubeu şi am pornit în căutarea lui.” Câteva cuvinte pe o foaie de calcul descriu copiii pe bancheta din spate, cu feţele lipite de geam, râzând şi strigând „la-o pe aici, mamil”, în timp ce merg cu maşina pe străzile pline de bălţi lăsate în urmă de ploaie.

Orice grădină poate fi îngrijită şi, cu timpul, se lărgeşte. Când am luat legătura din nou cu Westlake în primăvara lui 2017, Brenna era la grădiniţă cinci dimineţi pe săptămână, timp în care mama ei îşi putea dezvolta cariera de scriitoare. în toamnă, Brenna stătea la grădiniţă de la 8:00 la 15:00. Cu productivitatea şlefuită de-a lungul

anilor, Westlake se gândea deja „cum să organizez timpul pentru a nu-l irosi”. Avea planuri mari, iar viaţa părea promiţătoare. Avea grijă de grădina ei, care începuse deja să înflorească precum Pennsylvania primăvara. Tot ea mi-a mai povestit şi că citise 58 de cărţi în 2016. „Oamenii mă întreabă cum am reuşit să fac şi asta. Mi-am *găsit* timp”, spune ea. „Pot să aleg activităţile care mă umplu de fericire, nu pe cele care mă epuizează. Chiar am timp să fac ce îmi doresc.”

Note:

- Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness pe înţelesul tuturor,* traducere de Marilena Constantinescu, Herald, Bucureşti, 2015. *(N. red.)*
- „New York Society Girl a Landscape Architect”, în *New York Daily Tribune,* 11 februarie 1900, şi citat în *Beatrix Jones Farrand: Fifty Years of American Landscape Architecture,* Dumbarton Oaks,Washington, 1982.

â John R Robinson *et al.,* „The Overestimated Workweek Revisited”, în *Monthly Labor Review,* iunie 2011, bls.gov/opub/mlr/2011 /06/art3full.pdf.

— American Time Use Survey, Tabelul 8B,

„Time Spent in Primary Activities for the Civilian Population 18 Years and Over by Presence and Age of Youngest Household Child and Sex, 2016 Annual Averages, Employed”, Bureau of Labor Statistics, bls.gov/news.release/atus.t08b.htm. Pentru femeile angajate care au cel puţin un copil cu vârsta mai mică de şase ani, media zilnică este de 1,93 ore petrecute cu „activităţi casnice” şi 0,73 ore cu „achiziţionarea de bunuri şi servicii”. Dacă facem calculele, într-o săptămână cu şapte zile obţinem 18,62 ore.

— Cifrele provin de pe pagina din”Park History”, Central Park Conservancy, centralparknyc.org/visit/park-history.html.

— Heather Hogan, „JK Rowling Tells Oprah: Harry Is Still in My Head. I Could Definitely Write an Eighth, a Ninth Book”, 1 octombrie 2010, AfterEllen.com, afterellen.com/people/79725jkrowling-tells-oprah-harry-is-still-in-my-head-i-could-te-an-eighth-a-ninth-book.

CAPITOLUL 2

FĂ-TI VIATA MEMORABILĂ
f f

Adesea, când ne întrebăm cum de a zburat atât de repede tot acest timp, vrem să spunem, de fapt, că nu ne amintim unde a zburat timpul.

ALAN BURDICK,
Why Time Flies

Călătoria în timp pare ceva de domeniul ştiinţifico-fantastic. Cu toate acestea, creierul uman are o capacitate stranie de a efectua astfel de călătorii. încearcă să stai liniştit, şi imediat mintea ta va călători undeva, cel mai adesea, în trecut. Diferite artefacte pot direcţiona această călătorie în moduri surprinzătoare. Iau o carte de pe raft şi cade o chitanţă – august 2002. Brusc, mă trezesc înapoi în trenul de noapte de

la Bangkok către un port de pe coasta Thailandei. Simt cum trenul tremură sub mine, în timp ce parcurg în întuneric compartimentele de dormit.

Această amintire este incredibil de vie, iar asta mă intrigă. Ştiu că nu m-am mai gândit conştient la această scenă de ani întregi. Unde fuseseră toate detaliile memorate, de au putut fi aduse în prezent atât de uşor?

„Memoria este într-adevăr misterioasă”, spune Liz Currin, psihologă cliniciană care îşi petrece orele de lucru sondând poveştile despre trecut ale clienţilor săi. Majoritatea oamenilor au amintiri care încep în jurul vârstei de trei ani. Alţii nu au deloc amintiri până mult mai târziu în viaţă, un efect secundar al traumelor din copilărie. Creierul afectat îngroapă adânc lucrurile pentru a se proteja, adăugând straturi şi straturi peste traume, până când solul pare neted. Dar nu există om la care detaliile sugestive să nu îşi găsească drumul către suprafaţă mai devreme sau mai târziu. Aşa cum s-a întâmplat cu chitanţa mea, nu e nevoie de ceva spectaculos. „Ar putea fi un cântec, de exemplu”,

spune Currin. „Dintre toate simţurile noastre, cel mai puternic conectat cu declanşarea unor amintiri pare să fie simţul olfactiv.” Un simplu miros de caprifoi, şi îmi amintesc imediat un parfum ieftin pe care l-am primit când eram adolescentă. Era un miros îmbătător; era o perioadă îmbătătoare.

Pentru mulţi dintre noi, călătoria mintală este aproape aleatorie. Dar Currin, cunoscând puterea memoriei, foloseşte evocarea conştientă pentru a-şi aprofunda propria percepţie despre trecut. Are două fete, Elyse şi Sarah. Acum sunt mari şi îşi trăiesc propria viaţă, deci „mă delectez frecvent cu amintirile despre ele [de pe vremea când erau copii] imaginându-mi un cufăr plin cu comori”, spune ea. „Când îl deschid, este plin de bijuterii şi pietre preţioase, cu nenumărate culori şi forme diferite.

f

întind mâna în cufăr şi ridic o piatră. 0 ţin în mâinile mele, o întorc, şi savurez senzaţia şi frumuseţea ei.”

I f 9

Una dintre amintirile la care se întoarce adesea este dusul celor două fetiţe, pe când erau foarte mici, la

piscina din cartier. Ziua este caldă şi însorită. îsi f f aminteşte multe detalii: cum le pune costumele de baie, le dă cu cremă de soare, împachetează jucării pentru piscină şi apoi încarcă tot calabalâcul în maşină.

Ea observă în acest punct al naraţiunii partea cea mai amuzantă – toată această pregătire, de nivelul invaziei unei ţări, era pentru o excursie de un drum cu maşina.

I

Au înotat, s-au întors acasă. S-au derulat pe rând imagini cu o băutură răcoritoare, apoi pusul lucrurilor în maşina de spălat, o poveste şi un pui de somn. Nu este „nimic remarcabil”, notează ea. Totuşi, „este una dintre amintirile mele cele mai dragi”, l-a rămas în minte, pe măsură ce vara s-a transformat în toamnă, şi tot mai multe veri au urmat aceeaşi cale. Au f trecut zile. Au trecut ani. Cu toate acestea, chiar dacă fetiţele care se bălăceau fără griji au fost duse de şuvoiul timpului, „mă pot întoarce la cufărul cu comori ori de câte ori doresc”, spune Currin. Lustruirea frecventă a acestor amintiri „mă menţine strâns legată de fiicele mele

aşa cum erau ele în primii ani de viaţă”.

Cufărul cu comori este o imagine minunată. Este una pe care îmi place să o evoc imaginându-mi ce bijuterii există din primele mele zile de viaţă şi ce bijuterii pun eu însămi în cufăr acum. Prima mea amintire este probabil de la vârsta de trei ani. Sunt mică în această amintire neclară şi primesc un set de ceai. Probabil că am fost uimită de acele cupe mici de porţelan, dacă această amintire, dintre toate imaginile posibile, s-a păstrat din acea vreme. în altă amintire, cânt un solo într-o ceremonie de Crăciun la biserica White Memorial. Aveam cinci ani. Purtam o fundă mare şi f roşie şi roba mea specială pentru cor. îmi amintesc că stăteam în partea din faţă a bisericii, uitându-mă la cele două laturi ale stranei şi la balcon, apoi cântând cel de-al treilea vers al lui „Away in a Manger”.

Intensitatea acestor lucruri – bucurie, spectacol – dă greutate amintirii. Probabil nu este întâmplător că aceste imagini au rămas ancorate în creierul meu. Amintirile se formează

pentru a da conturul unei poveşti, iar poveştile ne definesc.

Dar aceste poveşti nu sunt interesante doar pentru psihologii care caută indicii cu ajutorul cărora să putem rezolva dilemele noastre actuale. Existenta J amintirilor are consecinţe profunde asupra modului în care ne simţim în legătură cu timpul: dacă este puţin sau mult, dacă îl trăim din plin, sau dacă simţim că ne-a scăpat printre degete. Adesea, tratăm memoria mai degrabă ca pe un dulap cu dosare decât ca pe un cufăr cu comori. Presupunem că lucrurile sunt stocate automat asa cum
sunt, chiar dacă ştim, de fapt, că totul se estompează pe măsură ce trece timpul.[9]

Totuşi, oamenii care au o perspectivă holistică asupra acestor aspecte ştiu că memoria este mai mult decât atât. Materia primă poate fi rafinată prin atenţie. într-adevăr, în mintea noastră, trecutul este definit la fel de mult de modul în care intrăm în legătură cu el acum şi de ceea ce s-a întâmplat efectiv. Este o entitate cu care putem avea o relaţie. La fel ca o relaţie romantică, bogăţia ei provine din efortul investit în crearea cât mai

multor resurse de materie primă pentru viitor – lucruri care vor umple într-o zi cufărul cu comori – şi abia apoi din cinstirea trecutului, un adevăr pe care mulţi oameni refuză să îl conştientizeze când vine vorba despre dragoste şi timp. Suntem mereu ispitiţi să exagerăm cu experienţa sinelui – prezentul – în detrimentul altor versiuni ale noastre. Dar mai ales aici disciplina timpului ne aduce tot timpul din lume. Profesoara de psihologie de la Universitatea New York, Lila Davachi, a spus în discursul pe care l-a ţinut la conferinţa TED Women din 2016 că „vrem mai mult timp”, dar „ne dorim cu adevărat mai multe amintiri”—.

Crearea acestor amintiri stă în puterea noastră atunci când viata este orientată spre aventură. Este mai comod să alegem să nu trăim aventurile fizice şi emoţionale. Şi este mai uşor să nu le îngrijim după ce le trăim. Este nevoie de timp pentru a face mai mult pentru memoria noastră, în afară de păstrarea chitanţelor vechi în cărţi sau

adulmecarea accidentală a unui miros de caprifoi, dar, făcând asta, ne acordăm mai mult timp. Această ademenire a memoriei creează o legătură mai profundă cu sine. Viitorul arată mai bine. Trecutul este mai bogat. Acest mod de gândire este esenţial pentru a simţi că poţi renunţa la ceas.

Cum îsi aminteşte creierul f f

Faptul că mai multe amintiri înseamnă mai mult timp poate să nu pară evident imediat. înţelegerea acestei legături necesită cunoaşterea modului în care

creierul procesează şi arhivează ce se întâmplă în jurul nostru. Avem relaţii pe termen scurt, active, cu lumea din faţa noastră. Putem repeta pe de rost un număr de telefon şi ne amintim că am

pus cana de cafea în cuptorul cu microunde (de obicei). Dar, cele mai multe dintre elementele care trec prin existenţa noastră sunt fie îngropate adânc în ceva asemănător cu fisetele

unei biblioteci enorme, fie aruncate la gunoi cu totul.

îţi aminteşti ce s-a întâmplat acum doi ani, la data în care ne aflăm azi? Poate că da, dacă tocmai începeai un nou loc de muncă sau dacă aveai un succes sau un eşec remarcabil în acea zi.

9

însă, cel mai probabil nu a existat nimic care să facă ziua respectivă remarcabilă în comparaţie cu celelalte. Rutina este destul de confortabilă în momentul în care este trăită. într-o zi ca asta, te-ai trezit, te-ai pregătit şi este posibil să îi fi pregătit şi pe alţii, ai mers la muncă, ai răspuns la mesaje, ai participat la şedinţe, te-ai întors acasă, ai mâncat cina, te-ai uitat la televizor şi ai adormit. Rutinele sunt confortabile dintr-un motiv specific. Nu trebuie să ne gândim la ele. Gândirea şi catalogarea acţiunilor consumă energie. Dacă nu avem nimic care să ne dea de gândit, nu există niciun motiv pentru a cataloga ceva.

Astfel că, din motive clare, creierul hotărăşte că viaţa ar fi imposibilă dacă ne-am aminti toate cele 15,5 până la 17,5 ore în care suntem treji, în fiecare zi. Unele aspecte ale vieţii sunt utilitare. Creierul nu îsi

aminteşte că te-ai
îmbrăcat în această dimineaţă. Oamenii
înţelepţi îsi structurează deseori viata în
aşa fel încât să limiteze spaţiul de gândire dedicat preocupărilor utilitare. 0 garderobă bine aleasă, cu 11 ţinute de lucru care ne pun în valoare, ne ajută să economisim capacitate cognitivă pentru momentele în care trebuie să luăm decizii mai dificile.

Are mult sens, dar, când vine vorba despre timp şi memorie, iată cum se desfăşoară toate acestea. Creierul alege ca, atunci când conduci pe acelaşi drum timp de o oră către muncă 235 de dimineţi pe an şi faci asta aproximativ 4,25 ani, adică durata medie a unei slujbe, aceste mii de călătorii să poată fi reduse în memorie la o singură călătorie de o oră.

Dintr-odată, o mie de ore trăite devin o singură oră amintită. Ştii şedinţa de două
ore din fiecare marţi, care te face mereu să stai cu ochii pe ceas? Fiecare dintre ele pare să nu se mai

termine, dar toate se aseamănă mult ca întindere, şi astfel, în retrospectivă, se micşorează până nu mai rămâne nimic. Rutina unei seri obişnuite din timpul săptămânii, în care trecem în revistă o mulţime de titluri de

V

articole înainte de culcare, consumă ore întregi, dar reprezintă, de fapt, ore care se uită extrem de uşor.

J

Când se acumulează suficientă uniformitate, ani întregi dispar în gropi negre ale memoriei. La o rată de 1 000 de ore care se compactează într-una singură, durata unei vieţi de 800 000 de ore ar însemna 800 de ore – echivalentul a mai puţin de cinci săptămâni. După cum scrie filozoful şi psihologul William James despre timp: „Goliciunea, monotonia, familiaritatea îl fac să se micşoreze.” Timpul ajunge să fie măsurat doar prin schimbările de înălţime ale copiilor: „Nu pot să cred cât de mult ai crescut.”— îi poţi spune cu uimire acest lucru unui copil pe care l-ai mai văzut acum trei ani şi a cărui

evoluţie pe care să ţi-o aminteşti nu umple spaţiul cognitiv de 26 280 de ore.

Unele dintre aceste situaţii sunt

inevitabile, dar, în contrast cu rutina vieţii unui adult, alte fragmente trăite par mai largi. întreabă în jur şi vei afla că aproape toată lumea crede că timpul se mişcă mai repede acum (când suntem mai în vârstă) decât în trecut (când eram mai tineri). Timpul avansează în acelaşi ritm, astfel încât singura modalitate de a explica această accelerație aparentă este faptul că percepţia noastră se schimbă.

James susţine următoarea explicaţie. Când suntem tineri, viaţa este opusul acelor mii de drumuri identice. Totul este nou. Şi nu numai că vedem lucrurile - pentru prima dată, ci descoperim cum funcţionează viata şi ne asumăm astfel o mulţime de riscuri, pe care nu mai suntem nevoiti să ni le asumăm ca adulti. Acest lucru creează o intensitate J emoţională care, la rândul ei, ne oferă mai mult timp.

Acest lucru merită explorat. Văd urmările sale în diferitele moduri în care copiii mei interacţionează cu timpul şi cu ce îi înconjoară. într-o zi

înzăpezită de iarnă, acum câţiva ani, am ieşit împreună cu Sam, care la vremea aceea avea şase ani, în curtea din spate, pentru a-l supraveghea la joacă. Am păşit amândoi prin zăpada neatinsă, care-mi venea mie până la genunchi şi lui aproape până la talie. A păşit în spatele meu până am ajuns la un copac mic. Apoi, s-a îndepărtat pentru a-şi face de lucru pe derdeluşuri, s-a urcat în copac şi a înaintat încet de-a lungul unei crengi care era probabil la doi metri deasupra pământului.

A vorbit singur şi încet o vreme. M-am străduit să ascult. în cele din urmă, mi- am dat seama că îşi făcea curaj să sară de pe cracă în zăpadă. în acele momente simţea teamă, îndrăzneală şi, în cele din urmă, bucurie, în timp ce se arunca în spuma albă. Dacă adăugăm intensitatea emoţională la noutatea peisajului, aproape de nerecunoscut, iată cum creierul lui a trasat în amintire urme la fel de adânci precum cele săpate de cizmele mele prin zăpadă.

Creierul meu – blocat să analizeze

aspecte mundane, cum ar fi probabilitatea ca şedinţa mea telefonică de la ora 12:30 să mai aibă loc, în ciuda faptului că şcolile şi multe birouri erau închise – arăta mai degrabă ca o alee bine deszăpezită şi plină de urme de paşi. Nu m-aş fi gândit niciodată să sar de pe o cracă, chiar dacă aş fi făcut abstracţie de tipica mea teamă faţă de o eventuală rănire, pe care o au aproape toti adultii.

De ce este ziua de astăzi diferită?

Amintirile care rezistă şi la vârsta adultă

au tendinţa de a avea această noutate J

sau intensitate. Sunt cele importante, îmi amintesc exhaustiv primele întâlniri romantice cu soţul meu – literalmente, îmi amintesc şi datele din calendar. îmi

amintesc naşterile copiilor mei, în special a celui de-al patrulea, a cărui sosire bruscă a provocat o călătorie frenetică la spital. Durerea încetineşte timpul şi îmi amintesc fiecare semafor chinuitor dintre casă

şi parcarea spitalului. într-adevăr, mintea mea se îndreaptă către acea noapte de fiecare dată când opresc la semafor acum.

Astfel de experienţe sunt, prin natura lor, memorabile. La fel sunt şi vacanţele, cu noutatea lor. Aşa cum explică Davachi în discursul ei, dacă te gândeşti la fiecare eveniment unic care ţi se întâmplă ca la o unitate de memorie, „într-un mediu cu multă varietate şi schimbare, vei forma mai multe unităti de memorie decât într- J un mediu nemarcat de schimbare. Aceste unităti – mai exact numărul

J

acestor unităti – determină estimările

J

noastre temporale de mai târziu. Cu cât avem mai multe unităţi, cu atât avem mai multe de reţinut şi timpul perceput se extinde.” Trăind normal, s-ar putea să îti aminteşti doar câteva evenimente

interesante de pe parcursul ultimelor două săptămâni. Călătoreşte într-un loc exotic şi s-ar putea să ai experienţa acestor sase evenimente noi şi

interesante înainte de micul dejun. Creierul nostru nu are nici cea mai vagă idee despre ce va fi de folos în

viitor, aşa că îşi notează totul. Asta poate face ca o zi să fie percepută ca o săptămână întreagă. Un fenomen asemănător se poate întâmpla într-o zi în care apar câteva situaţii emoţionale intense.

Eu, una, ştiu că am trăit asta. Săptămâna în care am ascultat-o pe Lila Davachi vorbind despre timp şi memorie a prezentat atât noutate, cât şi intensitate. Aşadar, este marcată – cu tot cu dată – în mintea mea. Am petrecut un weekend prelungit înainte (21-24 octombrie 2016) la Disney World şi Universal Studios din Orlando, Florida. Am rămas până târziu în parcuri, după ce mulţimea a plecat, şi ne-am aventurat pe traseul Harry Potter şi în Călătoria interzisă, printre dementori şi dragoni. Apoi, am prins viteză pe Epcot's Test Track în noaptea caldă a Floridei. Parcurile de distracţii şi maşinăriile din ele sunt proiectate pentru a fi inedite şi intense. Acesta este scopul lor, şi pe noi sigur nu ne-au dezamăgit.

Am ajuns acasă luni, pe 24, şi am zburat marţi, pe 25, la San Francisco, unde în prima dimineaţă a acelei zile

de 26, devreme, am alergat de-a lungul falezei Embarcadero, admirând golful superb şi ascultând ciripitul păsărilor. Am pus la cale o simulare a discursului meu pentru TED Talks şi am făcut cunoştinţă cu ceilalţi vorbitori. Apoi, am exersat de mai multe ori în camera mea de hotel. în dimineaţa următoare, joi, pe *TI,* mi-am aranjat părul şi l-am lăsat pe stilistul care se ocupa de machiaj să-mi aplice o pereche de gene false. îmi amintesc că stăteam pe scenă, în spatele cortinei, şi repetam posturile de putere pentru câştigarea încrederii pe care Amy Cuddy le recomandă în discursul ei de la TED Talks. M-am urcat pe scena de la TED. Cu luminile îndreptate către mine, am vorbit 12 minute. Publicul râdea când trebuia să râdă şi dădea din cap când trebuia să aprobe şi, chiar dacă acele 12 minute sunt tot atâtea câte am nevoie dimineaţa pentru a le face copiilor clătite cu fulgi de ciocolată, ştiu că este mult mai firesc să mă gândesc la această experienţă atunci când îmi amintesc anul 2016 decât la oricare dintre dimineţile în care am făcut clătite pentru micul dejun.

Am avut norocul de a vorbi în prima parte a conferinţei, astfel încât m-am putut relaxa şi bucura de celelalte discursuri ca spectator. Chiar şi aşa, timpul nu a zburat. Am ascultat zeci de alţi vorbitori care au creat experienţe memorabile în cele 12 până la 18 minute ale lor. Multe discuţii au fost intense, cu subiecte precum agresiunea sexuală sau uciderea familiei unuia dintre vorbitori. în timp ce stăteam în barul hotelului, vineri după-amiaza, aşteptând să mă duc la aeroport pentru zborul de noapte şi să pornesc spre casă, nu-mi venea să cred că am ajuns în Orlando cu doar 168 de ore înainte. Tocmai trăisem una dintre cele mai lungi săptămâni din viaţa mea.

Nu toate săptămânile sunt aşa. Nu vreau ca toate săptămânile să fie aşa. Abia am apucat să mă văd cu cel mai mic (excursia la Orlando a fost doar pentru copiii mari) şi am scris foarte puţin. Lăsând la o parte aspectul practic al câştigării existenţei, eu sunt cu adevărat fericită atunci când stau şi îmi cântăresc

cuvintele, chiar dacă niciunul dintre

momentele în care sunt ţintuită pe scaun făcând asta nu iese în evidentă.

Nu este nimic rău în a avea o rutină. Rutina le oferă oamenilor plăcere şi confort, iar cele bune pe termen lung fac posibil succesul. în parte, contrastul dintre viata obişnuită şi experienţa / I I I J intensă a călătoriilor face vacantele să J
fie memorabile. în absenta oricărei I normalităţi, noutatea permanentă ar deveni obositoare.

Nu susţin absenţa rutinei sau găsirea a o mie de moduri diferite de a te deplasa în timpul acelor o mie de dimineţi care sunt, de altfel, identice. Fac o pledoarie – pentru găsirea unui echilibru între normal şi inedit, diferit de cel pe care oamenii îl creează în mod natural. Cred că până şi zilele obişnuite pot fi speciale – pot fi făcute *memorabile* – cu ajutorul unui *mindset* îndreptat spre aventură. Cred că alegerea conştientă de a crea astfel de amintiri determină o creştere a timpului prin experienţă.

în tradiţia evreiască, înainte de masa de Paşte, cea mai tânără persoană de la masă întreabă: „De ce este

noaptea asta diferită de toate celelalte?” în acest cadru, răspunsul este că în noaptea Pastelui se sărbătoreşte un eveniment definitoriu pentru istoria familiei, dar aceasta este o întrebare minunată şi într-un context laic. 0 poţi adresa la orice oră din zi şi din noapte. *De ce este ziua de azi diferită de toate celelalte?* De ce ar trebui creierul să tină cont de existenta acestei zile când are grijă de muzeul amintirilor mele?

Aş îndrăzni să spun că în nouă din cele zece zile, şi poate chiar într-o proporţie mai mare, mulţi dintre noi nu au un răspuns pentru această întrebare. Ziua nu este memorabilă, deci poate fi uitată. Când proporţia de zile uitate devine prea mare, este tragic. Nu toate zilele pot fi Paştele (sau orice ocazie pe care o sărbătorim), dar asta nu înseamnă că nu există nimic care să deosebească o zi de cealaltă. Poate că mai apare câte o zi demnă de adus aminte din când în când, încât să merite să fie ferecată în cufărul cu comori.

Dorie Clark, guru al definirii brandului personal şi autoarea cărţilor *Stand Out* şi *Entrepreneurial You,* şi-a petrecut o mare parte din ultimii ani construindu-şi afacerea cu mult entuziasm, dar, la sfârşitul anului 2015, „am avut un moment şocant de revelaţie”, spune ea. „Oamenii mă întrebau ce îmi place să fac în afară de muncă şi nu găseam niciun răspuns pentru ei. Munca era tot ce făceam şi mi-am dat seama că era jalnic.” Jalnic pe de o parte în mod filozofic – pentru că mai sunt şi alte lucruri importante în viaţă –, dar, pe de altă parte, mi se părea nesăbuit din punct de vedere financiar. „Locuiesc în New York. Dacă tot ce făceam era să lucrez, puteam face asta de oriunde. Aş fi putut munci dintr-o baracă în mijlocul deşertului”, spune ea. „De ce să plătesc – pentru a locui într-unul dintre cele mai scumpe oraşe ale lumii dacă nu mă bucur de acest avantaj?”

în 2016, a venit cu ideea de a avea cel puţin o aventură de neuitat în New York în fiecare săptămână. „în felul acesta, m- aş simţi la sfârşitul anului de parcă m- am bucurat de

avantajele locului în care trăiesc.”

Şi-a abordat obiectivul cu entuziasm. „Sunt motivată de planificarea lucrurilor, aşa că am început să scriu totul. Ori de câte ori făceam ceva, îmi notam pe telefon.” în scurt timp, printre obiective se numărau un tur al părţilor hasidice din Brooklyn şi o vizită la clădirea Armory. A vizitat Muzeul Lower East Side Tenement şi piaţa Gansevoort. A fost la spectacolul de comedie al lui Upright Citizens Brigade şi a vizionat o înregistrare a Samanthei Bee. într-o seară, a reuşit să-l vadă chiar şi pe Jerry Seinfeld, într-un club de comedie în care ea se oprise întâmplător pentru a se distra şi unde acesta a ţinut un spectacol (neanunţat!). S-a dus la spectacole pe Broadway şi a mâncat la Sardi. A mers cu bicicleta pe pista care mărgineşte autostrada West Side. A fost la Russian Tea Room, la Rainbow Room şi la Festivalul de film Tribeca, şi a mâncat în cele mai bune pizzerii ale oraşului. A vizitat un centru comercial din Queens, la capătul liniei 7, în Flushing, în care uriaşa zonă cu restaurante cuprinde peste 30 de

standuri care vând mâncare asiatică autentică. Proiectul ei a ajuns să genereze astfel propria dinamică. Până în ianuarie 2017, ea a notat în jurnal mai mult de 52 de experienţe specific newyorkeze.

Stabilirea acestui scop a încurajat-o să adopte o atitudine mai bună. În primul rând, a devenit mai atentă la felul în care îşi petrecea timpul liber. Chiar dacă aventurile din New York se pot întâmpla pur şi simplu, obiectivul ei săptămânal a însemnat şi că „fac un efort să le caut”.

S-a abonat la revista *Time Out New York* – pentru că, spune ea, „aveam nevoie de informaţii pentru a face alegeri cu cap”, în trecut, obişnuia să citească despre lucruri interesante şi „să salvez articolul cu gândul că ar fi frumos să fac aşa ceva cândva”. Pentru o persoană ocupată, „cândva” este sinonim cu „niciodată”. Datorită listei sale, „cândva” a devenit o zi aleasă în calendar. Stabilirea acestui scop a ajutat-o, de asemenea, să aleagă între activităţi cum ar fi un film sau o

expoziţie la muzeu. Dacă nu folosea criteriul de a fi specific New Yorkului,

„nu as fi avut niciun mod coerent în care să
aleg între aceste două opţiuni. Dar puteam vedea un film oriunde şi oricând. Nu pot să mă duc la o expoziţie temporară a unui muzeu din New York [oriunde şi oricând], aşa că era clar ce trebuia să aleg.”

Faptul că şi-a făcut curaj să se aventureze în afara apartamentului şi în cartiere noi a însemnat şi că „acum, New York este un peisaj mai bogat în amintiri şi asocieri decât era înainte”. Chiar şi
mersul pe jos de la metrou îi aminteşte anumite poveşti. *Am făcut asta. îţi aminteşti când am făcut asta? 0* seară de
sâmbătă în care îl vezi pe Jerry Seinfeld răspunde cu siguranţă la întrebarea de ce este ziua de azi diferită de celelalte, într-un oraş ca New York, unele dintre aceste experienţe sunt scumpe, iar eu presupun că acesta este motivul cel mai frecvent pentru care am alege Netflix în defavoarea Muzeului Brooklyn, dar multe sunt gratuite. Dintre anii pe care i-am petrecut în New York, îmi amintesc foarte bine o dimineaţă în care am călătorit până în centrul oraşului pentru a vizita

vechea piaţă de peşte Fulton, cu munţii ei de gheaţă, cu focurile în care vânzătorii ardeau cutiile goale, mizeria şi sângele care rămâneau în urma tăierii capetelor de peşte, care luceau şi miroseau oribil în întunericul de sub autostradă.

Vieţi şocant de interesante

Chiar şi viaţa de zi cu zi poate răspunde la întrebarea anterioară. în studiul meu privind folosirea timpului, persoanele care au fost de acord că „Ieri, mi-am petrecut timpul făcând ceva memorabil sau neobişnuit” au fost cu 14% mai predispuse decât media să fie de acord cu afirmaţia că, în general, au suficient timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă.

Am analizat agendele celor 30 de persoane cu cele mai mari punctaje la petrecerea timpului liber şi am constatat că viata lor fusese şocant de interesantă pentru o zi obişnuită de luni din martie. O femeie a cumpărat bilete la film de pe internet la ora 18:00 şi la 19:00 era în cinema, vizionând *Frumoasa şi Bestia*

împreună cu familia ei. Un bărbat îşi luase prietenul cu maşina şi merseseră împreună la un eveniment public pentru antreprenori sociali. O altă persoană pregătise cina pentru copilul ei de 10 ani la ora 19:00 şi apoi mersese la un spa local pentru un masaj la ora 20:00. Am mai remarcat o sesiune de salsa la ora 21:00. O altă persoană din Los Angeles şi vărul acesteia îşi petrecuseră timpul cu copiii lor, punându-i să probeze un costum de pasăre al unui alt membru al familiei, actor, ceea ce stârnise hohote de râs. Altcineva chemase la ora 20:00 bona şi plecase în grabă la un concert al unei formaţii celebre. Trebuie să ţinem

cont că era vorba despre o *seară de luni.* Chiar şi oamenii care nu au

astfel de

aventuri îşi pot petrece seara făcând ceva mai interesant decât uitatul la televizor, cum ar fi o excursie cu toată familia în parc, pentru a profita de ziua mai lungă a sfârşitului de martie sau o plimbare la ora 20:00, după masa de seară.

Ce este memorabil? Ce creează intensitate emoţională? Fără-mele de timp pot deveni fărâme de bucurie. De exemplu:

- Dacă îţi place să frecventezi la prânz un anumit restaurant, poate că ar fi o idee bună să mergi acolo de două sau trei ori pe săptămână şi să încerci un loc nou în celelalte I
  zile.

- într-o zi obişnuită de marţi, poţi parca în alt loc decât de obicei şi poţi face o plimbare de dimineaţă printr-un cartier nou. Apoi, seara, te poţi opri într-un magazin care ţi-a atras atenţia când ai trecut prin dreptul lui dimineaţa, în drum spre muncă.

- Caută un coleg pe care până acum doar l-ai salutat şi poartă o conversaţie reală cu el.

- la cuvântul într-o şedinţă în care de
  obicei doar participi. în una

dintre serile în care te-ai fi uitat la televizor, scrie-i o scrisoare redactorului-sef de la ziarul local şi

bucură-te de sentimentul de mândrie şi de succes atunci când o

vei vedea publicată peste două, trei zile.

- într-o noapte de vară, mergi la piscina din cartier pentru a înota pe înserat.

- Pune o pătură de picnic în curtea din spate şi mănâncă micul dejun afară.

- Pleacă de la serviciu mai devreme într-o zi de miercuri şi întâlneste-te

cu soţul/soţia pentru a bea ceva împreună înainte de drumul obişnuit spre casă.

- Invită-ţi prietenii la o plimbare

scurtă într-un parc din apropiere
-

ştii tu, cel cu pini superbi, lângă care ai locuit în ultimii patru ani şi pe care încă nu l-ai vizitat.

Trei versiuni ale sinelui

Este destul de simplu să faci o zi să fie diferită şi, prin urmare, memorabilă. Această simplitate ridică întrebarea de ce nu o facem sau, cel puţin, de ce doar puţini oameni depun efortul de a-şi face zilele memorabile, cu toate că mulţi s-ar bucura de amintiri. Răspunsul este următorul – „şinele” este în realitate format din mai multe instanţe:

- Şinele anticipativ se întreabă, planifică şi se îngrijorează pentru viitor.
- Şinele experimentator se ocupă de ceea ce este aici şi acum.
- Şinele evocator este cel care se gândeşte la trecut.

Crearea mai multor amintiri – şi prin urmare, câştigarea timpului liber – presupune oferirea unei atenţii speciale sinelui anticipativ şi celui evocator în defavoarea sinelui care experimentează, în moduri care necesită o autodisciplina foarte bună.

Un mic privilegiu al acestui proiect dificil este că, atunci când vine vorba despre aventuri plăcute, şinele anticipativ şi şinele evocator sunt adesea armonizate, într-adevăr, aşa cum scrie Davachi: „Acestea implică aceleaşi sisteme ale creierului.” Pentru a anticipa un eveniment sau pentru a ne aminti unul, creierul construieşte o poveste din imagini familiare pentru ceva ce nu se întâmplă în realitate. Nu contează dacă evenimentele s-au întâmplat în trecut sau sunt doar proiecţii a ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. Davachi observă: „Creierul nu respectă curgerea obişnuită a timpului.”

Şinele anticipativ este cel care planifică şi stabileşte ancore pentru viitor. Când îmi imaginez această versiune a mea, o văd uitându-se la un anumit documentar despre

Insulele Galápagos şi căutând în planificarea vacanţelor un moment în care ar putea să meargă ea însăşi acolo. Şinele anticipativ află de la un prieten despre o expoziţie uimitoare la muzeul local de artă şi observă că vineri seara ar f
putea fi un moment foarte bun pentru a merge să o vadă. Odată ce şi-a stabilit intenţiile, reflectează asupra planurilor, gândindu-se cum vor fi aceste experienţe viitoare. Atunci când ancorele sunt suficient de puternice, şinele anticipativ poate trage şinele care experimentează în viitor, când avem nevoie de puţin ajutor. Multe dintre drumurile posace către muncă pe parcursul lunii martie au fost încălzite de imaginea soarelui de iulie care lumina cazarea rezervată pe plajă. într-adevăr, de multe ori anticiparea poate reprezenta cea mai mare fericire asociată unui eveniment. Gândul că ai o rezervare la restaurantul tău preferat sâmbătă seara îţi permite să trăieşti deja o parte din plăcerea pe care o ai în momentul în care mănânci acolo. Spre deosebire de momentul efectiv al mâncatului acolo, plăcerea anticipată se poate

extinde timp de *câteva săptămâni.*

Şinele evocator este aghiotantul anticipării. El (sau ea – în funcţie de genul tău) este cel care îţi păstrează identitatea. Acesta zâmbeşte la vederea f
fotografiei copiilor de pe birou, de când erau mici, şi îşi aminteşte cum familia a petrecut sâmbăta aceea de primăvară la grădina botanică. Totul este plin de culoare şi de fericire, şi de imaginea degetelor durdulii ale bebeluşului care se ţin de gâtul acelei mame tinere. Memorată astfel, ziua rezistă de una singură în tumultul trecutului. Poate fi reamintită şi se pot face trimiteri la ea, reprezentând o bornă în curgerea timpului.

Putem anticipa perioade de ani întregi. Ne putem aminti veşnic. Provocarea principală este că momentul prezent – ocupat de şinele experimentator – are un efect disproporţionat asupra acţiunilor noastre, dată fiind natura sa trecătoare. Şinele evocator iubeşte f fotografia cu copiii în grădina botanică, dar acestuia îi este uşor să simtă asta.

f

Extazul este posibil cu uşurinţă şi în trecut, şi în viitor, dar rareori în prezent. Pentru a duce copiii la

grădina botanică, şinele experimentator a trebuit să facă faţă plângerilor amare ale copilului de patru ani care se tânguia că nu vrea să meargă nicăieri, scutecului copilului de doi ani care dădea pe dinafară chiar înainte de a pleca de acasă şi bebeluşului care tipa şi îsi arunca suzeta

J J I J J

pe jos în maşină. Totul este un efort imens. Şinele anticipativ a crezut că ar fi distractiv să mergem la muzeul de artă într-o vineri seara – când intrarea este gratuită şi există un bar deschis şi muzică! –, iar şinele evocator îşi aminteşte cu drag capodoperele şi poate chiar şi un nou prieten făcut la coadă la Chardonnay, dar şinele experimentator este obosit după ziua de muncă. Şi tot el este cel care va trebui să înfrunte frigul, ploaia şi traficul de vineri seara.

Şinele experimentator nu apreciază această diviziune a muncii. Aşa că, din când în când, face câte o criză. Ignoră şinele anticipativ şi pe cel evocator şi îşi justifică trădarea cu afirmaţii care sunt, cu siguranţă, adevărate – *Sunt obosită.* Muzeul va fi tot acolo şi vinerea viitoare.

Aşa că o să mă uit pur şi simplu la televizor. 0 plăcere imediată, fără efort, câştigă întotdeauna în defavoarea variantei care necesită mai multă străduanie. Filozoful Robert Grudin scrie în cartea sa, *Time and the Art of Linving: „Cocoloşim* prezentul ca pe un copil răsfăţat.”— îi satisfacem capriciul de a trece în revistă toate postările de pe Facebook ale unor oameni care nu ne-au plăcut nici măcar în liceu. Tot timpul ăsta este irosit. Dispare ca şi cum nu ar fi existat.

Cum să tii sub control tirania sinelui experimentator

Nu există un răspuns simplu pentru această dilemă trecut-prezent-viitor. Oamenii nu sunt deloc buni la a-şi f imagina şinele viitor. Acesta este motivul pentru care nu investesc suficient pentru pensionare. Dar cred că a cunoaşte acest aspect al naturii umane ajută. Când mă surprind ascultând prea mult şinele experimentator *(Ştii, copiii sunt fericiţi uitându-se la televizor şi, dacă mergi cu maşina 44 de minute după ce ai băut cafea, va trebui să găseşti*

neapărat o toaletă la sfârşitul călătoriei şi...), fac o pauză şi încerc să-mi amintesc că acesta este doar unul dintre actori, ţinând un monolog, în ceea ce ar trebui să fie o piesă cu trei actori în dialog. Apoi, îmi repet o mantra din două părţi:

- Planifică.
- Fă-o oricum.

Dacă şinele meu anticipativ voia să facă ceva, şinele evocator va fi bucuros că a făcut-o. într-adevăr, chiar şi şinele meu experimentator poate să se bucure de anumite părţi. Sunt obosită acum, dar voi

fi întotdeauna obosită şi ne reîncărcăm f bateriile cu ajutorul lucrurilor semnificative pe care le facem.

îmi reamintesc, de asemenea, că timpul trece fără oprire. Fie că fac ceva astăzi sau nu, în cele din urmă voi ajunge la sfârşitul următoarelor 24 de ore. Aceste f
ore pot fi umplute cu „nimicuri” – în acest caz, ceva fără sens – sau pot fi ocupate cu ceva mai interesant. în ce priveşte acel ceva interesant, chiar dacă şinele anticipativ este ceva mai timid, în cele din urmă voi face această activitate. Dacă nu mă ucide – şi majoritatea lucrurilor nu o vor face –, voi rămâne măcar cu o poveste interesantă. Pot rezista.

Şi chiar asa fac. într-o sâmbătă de 9 decembrie, 9 nu de mult, mă tot întrebam câte lucruri aş putea înghesui în acea zi. Prognoza anunţa zăpadă şi itinerarul pe care mi-l propusesem a inclus un mic dejun cu Moş Crăciun la Longwood Gardens, apoi o şedinţă de wrestling – pentru Sam şi o călătorie cu trenul la New York cu tot cu Sam, pentru a ne întâlni cu ceilalţi copii şi cu soţul meu – care îşi doreau să meargă la muzeul

de istorie naturală –, şi o oprire rapidă la o aniversare la care soţul meu voia să

participe.
Apoi, urma să mă duc de una singură în centru pentru un concert coral. Aş fi luat trenul înapoi către Trenton, pentru a-mi lua maşina, apoi aş fi condus spre casă, unde aş fi ajuns după miezul nopţii.

A fost o zi foarte grea. Să spunem că ignorăm logistica necesară pentru a ţine în frâu copiii în mijlocul Manhattanului sau faptul că mezinul nostru a început să arunce cu mâncare în apartamentul colegului soţului meu. Mersul cu maşina înapoi acasă a fost complet stresant, – pentru că se lăsase o ceaţă atât de groasă, încât nu mai vedeam care ieşire de pe autostradă mergea spre est şi care spre vest. Numai datorită faptului că eram familiarizată cu zona de taxare m- am îndreptat în direcţia bună. Cu toate acestea, odată ce m-am trezit a doua zi dimineaţa şi mi-am băut cafeaua, lucrurile care îmi rămăseseră în minte din ziua precedentă erau imaginile cu copiii mei în poala Moşului, ghivecele cu

crăciuniţe roşii din sera acoperită cu zăpadă, momentul în care arbitrul a ridicat braţul micului meu luptător victorios şi o superbă pleiadă de voci cântând despre căldură, minune şi naştere.

Aşa cum observă Dorie Clark: „Oricum facem alegeri prin modul în care ne petrecem timpul. întrebarea este dacă vrem să alegem conştient sau inconştient.”

Distracţia conştientă necesită efort.

Acest paradox aparent – *De ce distracţia ar necesita muncă?* – ne încurcă şi ne f încetineşte. Aşa că ne complăcem în distracţii care nu necesită efort (parcurgerea postărilor de pe Instagram despre dineuri) şi neglijăm distracţia care necesită efort (să punem la cale noi înşine un dineu). Dar, „cu toate că minutele petrecute într-o stare de plictiseală sau nelinişte trec încet, ele se strâng în ani goi şi lipsiţi de amintiri”, scrie Grudin.

Distracţia care necesită efort este cea care face ziua de astăzi diferită de toate celelalte şi o face memorabilă. Nu ne f mai vine să ne întrebăm unde a zburat timpul atunci când ne amintim cum l-am petrecut.

Să ne ademenim amintirile

A ne planifica distracţia şi a face acest lucru oricum nu înseamnă că obţinem

tot timpul din lume. Memoria trebuie să

fie cultivată. A avea o legătură adevărată cu memoria înseamnă să o tratăm ca pe ceva viu. într-un fel, ea este vie. Lucrurile nu se întâmplă pur şi simplu, şi mintea nu le înregistrează exact aşa cum s-au întâmplat, iar amintirile nu sunt accesibile ca şi când cineva ar căuta un f
număr în agenda telefonului. Mintea alege să îşi amintească unele lucruri mai viu. Ea construieşte povestiri din evenimente disparate sau din impresiile sale despre evenimente disparate – care ar putea să nu fie similare cu modul în care alti oameni văd aceleaşi
I f
evenimente – şi care devin pentru noi un adevăr din ce în ce mai sigur pe măsură ce spunem tot mai des poveştile. Dacă le cerem separat unui soţ şi unei soţii să descrie nunta lor, îşi vor aminti lucruri diferite, deşi erau amândoi acolo. îşi vor aminti şi vor povesti ziua aceea complet diferit.

Unele amintiri se vor întipări adânc în minte indiferent de dorinţa noastră. De
ı
aceea îmi amintesc lumina semafoarelor văzute în drum spre spital.

în cele mai multe cazuri însă, putem influenţa desfăşurarea procesului de memorare. Putem alege să ne

documentăm aventurile în moduri care ne vor ajuta mai târziu să le scoatem la iveală.

Oamenii din ziua de azi nu se dau înapoi de la a face fotografii. însă avem nevoie de încurajare să le şi organizăm – să alegem cele mai bune poze pentru albume la care să ne uităm atunci când luăm o pauză de la activităţile noastre zilnice, mai degrabă decât să le stocăm pe toate într-un fişier mare pe iPhone, care va fi pierdut cu totul atunci când ne vom uita telefonul în autobuz. Există multe motive pentru a ţine un jurnal; unul dintre ele este adunarea evenimentelor zilnice şi înregistrarea lor în memoria activă. Agenda înregistrează în detaliu modul în care mi-am petrecut zilele. Iar jurnalele cu amintiri promovează frumoasa artă a scrierii de memorii.

Depănarea amintirilor poate fi şi o activitate socială. La cină, roagă-i pe cei din jur să povestească despre ziua lor. încearcă să îti concentrezi atentia asupra amintirilor ca elemente senzoriale; chiar şi un simplu săpun de la hotel poate fi asociat cu o călătorie dacă devii conştient că îl miroşi zilnic în timpul vacantei.

Asta ajută amintirile pe care ţi le vei face în viitor. Problema este că nu am făcut acest lucru şi cu experienţele anterioare. Dar, după cum scrie Grudin: „0 experienţă pe care pur şi simplu am uitat-o este rareori cu adevărat imposibil de reamintit dacă încercăm cu răbdare şi

cu hotărâre să o aducem înapoi. Numai atunci când uităm că am uitat se închide un fel de usă între noi şi trecut.”

Cercetările susţin această noţiune poetică— care spune că amintirile pot deveni mai clare după ce am trăit experienţa, chiar dacă cercetarea despre care vorbim se referă, în general, la amintiri negative.

Davachi descrie un studiu în două faze desfăşurat împreună cu colegii ei cu privire la acest aspect al memoriei. în prima fază, oamenilor li s-au prezentat imagini neutre (animale, unelte). în cea de-a doua fază, li s-au arătat imagini similare (animale, unelte) şi li s-a administrat un electrosoc uşor la încheietura mâinii când apărea una dintre imagini (numai animale sau numai unelte). Deloc surprinzător,

subiecţii au păstrat amintiri mai clare despre imaginile însoţite de electroşoc prezentate în faza a doua, oricare ar fi fost natura lor. Oamenii care au primit un electrosoc când au văzut unelte şi-au amintit mai bine uneltele decât animalele, şi invers. Destul de curios a fost însă faptul că, în final, aceştia şi-au amintit mai bine detaliile acestor imagini pe care le văzuseră în prima fază – *înainte* de a primi electroşocul. Electroşocul pare că a determinat creierul să înveţe că o anumită categorie de imagini este importantă, aşa că acesta a căutat în trecut exemple similare şi le-a acordat o mai mare f
atenţie celor aflate deja în memorie.

Cei mai mulţi dintre noi nu doresc să îsi aplice electroşocuri, chiar şi uşoare, – pentru a-şi accentua amintirile, dar cercetarea prezentată sugerează că putem face lucruri în prezent pentru a ne aprofunda experienţele din trecut. îmi place mult imaginea ademenirii memoriei. Poate fi vorba despre o expunere la anumite cântece, privelişti sau mirosuri. Madlena parfumată a lui Proust a declanşat mult mai mult decât f
ar părea posibil pentru o simplă

prăjitură, „în mod similar, atunci când ne străduim să reconstruim o perioadă din adâncurile trecutului nostru, este util să căutăm nişte detalii senzoriale de care ne f
amintim aproape visceral şi care, simţite din nou, pot aduce odată cu ele întregul context emoţional din trecut”, scrie Grudin.

Recomandarea mea este să ne rezervăm timp pentru
„a trăi în trecut”, o frază care are o conotaţie negativă nemeritată. într-o călătorie lungă cu maşina, ascultă acele albume din perioada pe care îţi doreşti să o rememorezi. Cântecele pot învia entuziasmul şi dorinţa adolescentei. Eşti
brusc înapoi în momentul în care aveai 17 ani, stând emoţionat în maşină, întors către persoana de lângă tine, la fel de tânără şi emoţionată. Vă apropiaţi pentru un sărut pe care ţi-l mai aminteşti şi acum, 25 de ani mai târziu.

Astăzi, eu îmi dezgrop amintirile exact ca un arheolog. Câte chitanţe din diferite călătorii şi alte mici elemente
declanşatoare similare sunt ascunse
prin casă? Mă opresc să mă uit la o

haină albă din dulapul meu. Acum este ponosită, dar nu mă pot îndura să o arunc, pentru că ating mânecile ei pufoase şi, pentru un moment, am 24 de ani şi o port într-o excursie de un weekend la Londra, cu bărbatul care peste patru luni mă va cere în căsătorie. Eram îndrăgostită şi copleşită de faptul că cineva mă poate duce brusc la Londra pentru un weekend. Purtam haina aceea şi, la prima vedere, toată această amintire este numai fericire, deşi, nu am nicio îndoială că am coborât din avion extrem de obosită, pentru că era prima oară când zburam până în Europa. Cel obosit era şinele experimentator şi, pe măsură ce mă gândesc mai mult la asta, îmi amintesc şi alte cazne pe care le-a îndurat.

Expresul de Heathrow era defect, aşa că am luat un taxi către centrul oraşului f
(printr-un trafic nebun). Cei de la hotel ne-au permis cu multă generozitate să ne cazăm mai devreme, dar am aflat mai târziu că făceau asta cu preţul unei nopţi suplimentare de cazare. Iubitul meu, care era mai în vârstă şi mai umblat, a remarcat faptul că în ţările în curs de dezvoltare, şoferii de taxi ne-ar

fi păcălit cu doi dolari. în schimb, numai un hotel luxos din Londra putea să ne servească o factură nejustificată pentru încă 200 de lire sterline. Şi totuşi, în memorie, haina mea albă îmi evocă o plimbare romantică prin Hyde Park, toamna, şi felul în care ne uitam vrăjiţi unul în ochii celuilalt pe deasupra halbelor de bere într-un pub.

Ce obţii dacă îmbini întoarcerea acasă şi durerea?

Simpla curăţare a unui birou sau a unui dulap poate aduce la suprafaţă multe relicve. Sau, uneori, putem face lucruri mai de amploare pentru a călători în anumite clipe ale vieţii noastre.

în mai 2017, am sărbătorit 20 de ani de la absolvirea
Indiana Academy for Science, Mathematics and Humanities, un liceu de stat cu internat şi gimnaziu, şi am fost invitată să tin discursul de
inaugurare a anului şcolar. Greutatea anilor care trecuseră se simţea din plin; ştiam că absolvenţii aflaţi acum în public nici nu se născuseră pe vremea când eu îmi obţineam diploma. Dar, în ciuda faptului că înţelegeam raţional acest lucru, atunci când am zburat la Indianapolis într-o vineri, am condus pe

I- 69 printre lanurile de porumb către Muncie, Indiana, am parcat pe străzile acelea cunoscute şi am deschis usa f f maşinii, era ca şi cum n-aş fi plecat niciodată.

Am inhalat mirosul familiar – copacii, White River. Mi-am

adus aminte cum am ajuns acolo, la vârsta de 16 ani, în 1995. Eram dornică să fiu pe propriile picioare. Voiam să învăţ tot ce puteam. Am simţit atunci că, dacă m-aş descurca pe acea scenă, ar fi posibil să mi se ofere mai multe oportunităţi, care să mă scoată dintre acele lanuri de porumb spre care zburam înapoi acum, în 2017.

Peisajul, Universitatea Ball State în fundal, şi „satul” de magazine din apropiere au deblocat rapid harta încă arhivată în mintea mea. Fiecare clădire a scos la iveală o anumită amintire. Vechiul magazin de cafea era încă acolo. Avea o conducere nouă şi un nume

diferit, dar arăta aproape la fel. Magazinul de cărţi la mâna a doua, White Rabbit, era încă deschis. Proprietarul avea un aspect prietenos şi tot nu purta pantofi, iar acum, 20 de ani mai târziu, inspiram suficientă

încredere, încât să am voie să-mi păstrez poşeta în timp ce exploram stivele de cărţi. Eram destul de sigură că cea mai mare parte din inventar era pe acele rafturi şi ultima oară când fusesem acolo. Am mers în spatele fostului meu cămin şi am găsit fereastra de la dormitorul meu din vremea liceului. Mi-am amintit că mă uitam pe acea fereastră în fiecare dimineaţă către sala de mese, către sălile de clasă, parcare şi zona cu tomberoane.

Am încercat să-mi amintesc cum era să fiu fata aceea de 16 ani. Am încercat să- mi amintesc ce credea ea, ce se întreba despre viitor. Ar fi fericită cu viaţa mea de acum? Aş vrea să-mi imaginez asta, deşi bănuiesc că nutrea speranţa ca romanele ei de aventuri să fie omniprezente ca ale lui Nicholas Sparks la White Rabbit. în orice caz, pe căldura de mai târziu a acelei zile, mi-am permis să zăbovesc asupra câtorva amintiri care m-au făcut să zâmbesc. Apoi, am simţit împunsăturile unor momente mai dificile. Nu fusese niciodată uşor pentru mine aici. Rădăcinile greceşti ale „nostalgiei” îmbină cuvintele *revenire acasă* şi

durere.

0 astfel de durere dulce-amară este o emoţie complicată, dar una ademenitoare. De aceea dăm radioul mai tare la melodii care pot evoca o astfel de intensitate melancolică.

în timp ce mă plimbam prin campus, am cântărit în minte acest gând: trăitul în trecut necesită un cadru de gândire plin de iertare. Dramele emoţionale de domeniul trecutului m-au afectat cândva în timp ce vânam printre stivele cu cărţi de la White Rabbit, în timp ce priveam la eterna zonă de tomberoane. Cândva, acele drame îmi consumau timpul. Ar trebui să fiu înţelegătoare cu acea persoană care se ocupa de ele cu atâta ardoare. Ea face parte din mine. Tot ce reprezint eu în prezent este datorat învăţăturilor sale din trecut. Pe măsură ce ajung să o cunosc, orele trecute ale vieţii mele se măresc, nu mai sunt momente mici văzute în depărtare, – pentru că le analizez.

în acea zi de sâmbătă, am purtat pe scenă pălăria şi rochia mea din 1997 în faţa chipurilor strălucitoare din public. Erau asa cum am fost şi eu cândva.

Atunci aveam mai mult timp decât

amintiri. în curând, voi avea mai multe amintiri decât timp – poate că deja este aşa. Le-am spus să-şi facă viaţa memorabilă. Să facem ceva memorabil în fiecare zi, pentru că aceasta este singura modalitate de a nu lăsa timpul să se scurgă printre degete. Atunci când trăim deplin fiecare oră, ştim cum ne-am petrecut-o. Şi apoi, privind înapoi, pe măsură ce le onorăm memoria, aflăm cine suntem cu adevărat.

Note:

— Discursul TED al lui Davachi este disponibil la youtube.com/watch?v=zUqs3y9ucaU. Citatele provin atât din discurs, cât şi din interviul cu Davachi.

[14] Toate citatele din William James sunt din *The Principles of Psycho*
logy, vol. 1, Dover Publications, Inc., New York, 1950 [publicată iniţial de Henry Holt and Company, 1890],

— Toate citatele din Robert Grudin sunt din *Time and the Art of Living,* Harper&Row, New York, 1981.

— 4 Joseph E. Dunsmoor *et al.,* „Emotional Learning Selectively and Retroactively Strengthens Memories for Related Events”, în *Nature,* vol. 520, 16 aprilie 2015, pp. 345-348, nature.com/nature/journal/v520/n7547/abs/nat ure f oxtrot ca 11 back=t rue.

CAPITOLUL 3
NU ÎTI OCUPA TOT TIMPUL

O oră – de ce nu exista niciun mod de a măsura lungimea unei ore goale? Se întindea la infinit ca şoseaua dintr-un coşmar; se deschidea în faţa ei precum pantele alunecoase ale unui abis. Pradă neliniştii, începu să se întrebe ce ar putea face ca să umple golul.

EDITH WHARTON,
Twilight Sleep

Nu-mi amintesc cum de m-am trezit citind *Noul manager la minut*— de Ken Blanchard şi regretatul Spencer Johnson. Cineva probabil îmi trimisese prin poştă un exemplar şi, poate dintr-o pornire de a face ordine, într-un moment de amânare a lucrurilor urgente, am găsit-o în mormanul meu de cărţi.

Mulţi oameni reţin din acest bestseller

nemuritor faptul că managerii ar trebui să observe angajaţii atunci când fac ceva bun. Laudă-i şi, în mod magic, vei obţine mai multe activităţi din partea lor ca aceea care a determinat lauda.

Dar ce mi-a sărit în ochi a fost felul în care autorii au descris programul acestui manager coordonator. Un tânăr care vrea să înveţe secretele conducerii află că

există un manager care a ajuns deja la înţelepciune. „Curios, a sunat-o pe asistenta acestui manager special pentru a vedea dacă poate obţine o întâlnire. A fost surprins când asistenta i-a făcut imediat legătura cu managerul.”— Tânărul întreabă când poate să-l viziteze, presupunând că managerul are un program încărcat de toate activităţile importante pe care le are de făcut. Surpriza a fost că nu l-a găsit ocupat. „Managerul a spus: «Oricând săptămâna asta, mai puţin miercuri dimineaţă. Alegeţi dumneavoastră ziua şi ora.»„ Acest lucru, desigur, îl incită pe cititor să aştepte să afle de ce e managerul atât de liber.

Sau poate cea mai bună întrebare este „Cum?”. A spune că această lejeritate nu seamănă deloc cu programul tipic al

unui lucrător obişnuit este o subestimare f
grosolană. Cu cât analizez mai mult agendele oamenilor, cu atât sunt mai frapată de cât de strâns legate sunt ideile de „muncă” şi de „întâlnire programată”. între şase şi opt ore de întâlniri sau şedinţe pe zi nu sunt ieşite din comun, în special pentru persoanele din conducere care au roluri în mai multe proiecte. Se ajunge la situaţia în care munca individuală trebuie făcută în timpul liber, noaptea sau în weekend. Timp liber pentru gândire? Nu atât timp cât ai un program de lucru.

Cu toate acestea, nu toată lumea are un program încărcat. Am văzut asta când am stabilit un interviu cu Jeff Heath.

Fiind un bun cunoscător al cărţilor de J
organizare a timpului, mi-a prezentat *Time and the Art of Living* a lui Robert Grudin. Heath a început să se gândească la diferite strategii de planificare a programului zilnic încă de când era în clasa a şasea. în prezent, lucrează la Matrix Applied Technologies, o filială a Matrix Service Company, care produce şi vinde echipamente dedicate rezervoarelor de stocare pentru petrol şi produse petrochimice. Aceasta are sediul în

Tulsa, Oklahoma, dar Heath este responsabil şi pentru o fabrică aflată în imediata vecinătate a capitalei Coreei de Sud şi de un birou regional aflat în Sydney. Acest portofoliu îl ţine pe drum cam o treime din timp, făcându-l să coordoneze oamenii de-a lungul mai multor fusuri orare diferite.

Mi-a răspuns la un chestionar din studiile mele cu privire la felul în care ne consumăm timpul şi, după ce am schimbat mai multe e-mailuri, l-am întrebat dacă stabilim şi un apel telefonic. Am presupus că o să îmi dedice o fereastră de 15 minute de la ora 15:45, peste câteva săptămâni. Dar, aflându-ne spre sfârşitul săptămânii, mi- a spus: „Calendarul meu este destul de liber în acest moment, aşa că mai bine spune-mi când ar fi potrivit pentru tine.”

Era la fel ca managerul cu experienţă din poveste, care putea oricând, mai puţin miercurea. Când ne-am auzit la telefon, a trebuit să-l întreb: „Cum este posibil, acolo, în lumea corporatistă americană, să ai câte un moment liber?”

„E mai degrabă un mod de a gândi”, mi-a spus el. „Am tot timpul din lume?

Nu, cred că am la fel de mult timp ca toţi ceilalţi. Cred că e vorba mai mult despre cum anume alegi să abordezi timpul.”

Pe măsură ce vorbeam, am aflat că felul în care Heath îşi organiza timpul a fost cheia cu ajutorul căreia a scăpat din capcana lui „mereu ocupat”, care este atât de frustrantă pentru mulţi oameni care doresc să aibă un răgaz pentru reflecţie, dar observă că programul lor zilnic este supraîncărcat.

în primul rând, el crede că timpul este realmente valoros. O mulţime de oameni

declară că ei cred acest lucru, dar nu în acelaşi fel; Heath nu ia niciodată un zbor de 14 ore către Asia fără un plan detaliat pentru a petrece cele 14 ore. îşi planifică perioadele în care trebuie să doarmă, cât să lucreze, ce anume să realizeze în acel timp şi când să se relaxeze, astfel încât să îşi poată menţine un nivel optim de energie. Am fost cu avionul de suficient de multe ori – pentru a vedea oameni care, în alte contexte, spun că ar face orice pentru trei ore în care să nu aibă parte de întreruperi – ca să nu mai vorbim despre 14 ore. Aceştia se uită în avion

la
emisiuni TV sau plătesc pentru acces la internet, apoi accesează NYDailyNews.com şi citesc despre o femeie din Brooklyn care şi-a ucis mama în urma unei dispute despre animalul lor de companie, o pisică. Chiar şi cei „productivi” îşi petrec aceste ore răspunzând la mesaje pe e-mail pe măsură ce le primesc, în loc să abordeze unele dintre obiectivele care necesită muncă concentrată şi pe care ar putea să le rezolve în aceste condiţii speciale, cu puţine întreruperi.

Heath rezolvă lucrurile dificile în acest interval. Apoi, pentru că a folosit timpul din avion, scapă de presiunea muncii din orele în care nu se află în avion. Poate să îşi organizeze treburile care necesită mai mult timp, dar mai puţină atenţie, în zilele lucrătoare petrecute în Australia şi Asia, pe care le lungeşte intenţionat. Scopul este să poată lucra mai puţin atunci când îşi petrece timpul cu familia în Tulsa. Asa cum a calculat în discuţia cu
mine, dacă lucrează 70 de ore pe săptămână atunci când este pe drum, o treime din timp, şi 35, maximum 40 de ore pe săptămână când este acasă, el

obţine o medie respectabilă de 50 de ore pe săptămână.

Dar, fundamental, iată care este secretul său: „îmi *place* să văd spaţiile goale din calendarul meu”, spune el. în ciuda faptului că se plâng că sunt ocupaţi, cei mai mulţi oameni nu suportă să vadă că au timp liber. Preferăm, de multe ori, să avem lucruri trecute în program ca dovadă că facem ceva. Sau, aşa cum spune Heath: „Oamenilor le convine să aibă şedinţe doar pentru că le place să se simtă ocupaţi, folositori şi productivi.” Orice activitate care este trecută în calendar la un anumit moment şi care implică alţi oameni va fi considerată automat mai importantă decât timpul liber, indiferent dacă merită sau nu să fie asa.

Este bine să ştim acest lucru, mai ales atunci când încercăm să ne mobilizăm – pentru a merge la sală – este suficient să programăm o întâlnire cu instructorul la ora 7:00! –, dar acest aspect al naturii umane are multe consecinţe previzibile. Imaginează-ţi un cuplu care încearcă să stabilească cine va rămâne acasă pentru a întâmpina un

instalator care trebuie să facă o reparaţie de urgenţă la o ţeavă spartă. Persoana care are trei şedinţe programate pentru dimineaţa respectivă poate susţine că are mai multă nevoie să ajungă la birou, chiar dacă cealaltă şi-ar fi petrecut orele dimineţii rezolvând cele mai importante dileme ale afacerii sale. Cineva care are adesea sase ore de şedinţe pe zi consideră o zi cu două şedinţe „uşoară”, deşi orele fără şedinţe ar putea fi folosite făcând lucruri mai importante decât ce se rezolvă prin întâlniri.

Dacă există prejudecata că trebuie să pari ocupat – crezând că un program aglomerat este o dovadă a importanţei tale pentru întreaga lume atunci va exista întotdeauna ispita să îţi umpli timpul. De asemenea, există tentaţia de a trece activităţi în program pentru că ar putea fi interesante, sau de a spune da unor lucruri doar pentru că eşti disponibil şi pentru că cineva te întreabă. Oamenii cer să fie trecuti în toate e-mailurile şi se stresează atunci când nu sunt invitaţi la

şedinţe. Ei nu doresc cu adevărat să aibă timp liber în calendare, de aceea, atunci când apar astfel de perioade, pun imediat mâna pe telefon şi se plâng de inboxul lor.

Edith Wharton, această fină observatoare a umanităţii, a satirizat frica de timp liber în romanul său din 1927, *Twilight Sleep—,* Eroina ei plină de viaţă, Pauline Manford, aleargă neîncetat între o mulţime de evenimente programate, înghesuind noi scopuri spirituale în cele 15 minute dintre întâlnirile cu angajaţii şi comitetele filantropice. 0 oră liberă a făcut-o pe Manford „să se simtă ca şi cum lumea ar fi depăşit-o în grabă şi n-ar fi observat-o”, scrie Wharton. 0 asemenea teamă că lumea poate (va) merge mai departe fără să observe contribuţia unei singure persoane „a declanşat în ea un fel de ameţeală”.

Heath nu susţine acest mod de gândire. „Dacă agenda mea este liberă, asta nu înseamnă că nu am multe de făcut”, spune el.

înseamnă însă înţelegerea faptului că o

cultură de management prin întâlniri formale are un cost de oportunitate. Când toată lumea este în şedinţe toată ziua, oamenii aşteaptă să ia decizii la ora stabilită în calendar. Asta ar putea însemna peste mult timp de acum încolo, pentru că toţi ceilalţi şi-au programat deja alte întâlniri formale. Heath preferă să împuternicească mai degrabă oamenii inteligenţi care lucrează cu el, astfel încât aceştia să ia propriile decizii bazate pe obiective clare (ceea ce, de altfel, sugerează şi *Noul manager la minut)* şi să fie disponibil dacă cineva trebuie să verifice ceva cu el. Deoarece Heath nu se află în întâlniri toată ziua, oamenii care lucrează cu el ştiu că pot să-l sune sau să treacă pe la el oricând. Nu are nicio problemă cu astfel de discuţii şi vizite, deoarece şi-a alocat timp în perioadele petrecute în avioane pentru a munci câteva ore concentrat şi fără întrerupere.

Pentru că nu se află în şedinţe toată ziua, el are şi spaţiul mintal necesar pentru a se ocupa de problemele pe care le semnalează angajaţii. Chiar dacă aceştia propun lucruri serioase, totul se încadrează în timp – capcana

şedinţelor este că, prin natura lor, consumă adesea mai mult timp decât ar necesita rezolvarea problemelor propriu-zise. Sunt întotdeauna programate pentru 30 sau 60 de minute, indiferent cât de mult timp este necesar pentru acele îndatoriri, în plus, ele implică şi costuri de tranziţie; dacă cineva are o şedinţă la ora 10:00, probabil că va înceta să mai muncească concentrat pe la 9:45. De asemenea, după întâlniri, oamenii au propriile ritualuri de tranziţie: o verificare a e-mailurilor, apoi o privire la aplicaţiile preferate, înainte de a putea intra în starea necesară muncii concentrate. Asta înseamnă că o întâlnire de o oră poate consuma cu uşurinţă un spaţiu psihologic de 90 de minute. Dacă există o altă şedinţă peste o oră, vor fi disponibile mai puţin de 30 de minute între ele.

Această situaţie creează apoi propriul cerc vicios. Oamenii presupun că nu munceşti deloc în afara şedinţelor, asa că planifică şedinţe ca să stabilească termene de finalizare a sarcinilor. Apelează la asta pentru a transmite informaţii, deoarece se presupune că nu apuci să îţi citeşti mesajele, pentru

că ai multe şedinţe şi o mare parte dintre ele vizează tot planificarea întâlnirilor.

Ca să întrerupi acest cerc vicios, trebuie să te opui în mod conştient aglomerării programului. „Aglomeraţia este ca apa”, spune Heath. „Va găsi spaţiile libere şi se va infiltra dacă o laşi. Trebuie să fii cu
adevărat atent să spui «Nu astăzi».” El le spune oamenilor deschis că nu este nevoie să facă o şedinţă pentru asta. Refuză invitaţiile atunci când crede că l problema poate fi rezolvată de altcineva. Şi susţine că este în regulă să suni oamenii fără un apel programat şi să rezolvi ceva în cinci minute pe hol, în loc să planifici o şedinţă de 30 de minute peste două zile.

Poate părea riscant, dar el a găsit un avantaj surprinzător în faptul că nu are copleşitor de multe lucruri de făcut. Această libertate pare să îi invite pe oamenii care îl cunosc să îi ofere noi proiecte. într-adevăr, motivul pentru care compania-mamă i-a dat în grijă mai multe linii de afaceri de pe glob după ce le-au achiziţionat este acela că *el părea să aibă timpul necesar pentru a le prelua.*

Oricine poate umple un program.

Oamenii care reusesc să finalizeze multe

lucruri aleg să nu îşi umple timpul atât la serviciu, cât şi acasă. Heath spune: „Sunt la fel de importante şi lucrurile la care spui nu ca acelea la care spui da.”

Să nu faci nimic poate fi mai bine decât să faci ceva la întâmplare

Acest capitol ne arată cum putem să eliberăm spaţiu în calendar. Am aflat în capitolul precedent că aventurile ne fac viaţa memorabilă, iar amintirile dau senzaţia de timp în plus. Numai că deseori credem că nu avem timp să mergem să dansăm salsa în fiecare luni seara, pentru că viaţa este deja plină de alte activităţi: multe mesaje necitite sau cereri din partea colegilor (sau a membrilor familiei).

Sau, cel puţin, pare să fie plină de alte lucruri. în realitate, viitorul este încă nescris.

Când deschid o nouă foaie de calcul în dimineaţa zilei de luni, această reprezentare vizuală a săptămânii abia începute este compusă din 336 de celule goale de 30 de minute. Până la urmă, jurnalul va fi umplut. Până la

urmă, voi ajunge la sfârşitul următoarelor 168 de ore, dar, chiar dacă crezi că toate faptele viitoare ale fiecăruia sunt deja înregistrate undeva, din perspectiva umană, viitorul este cel mai bine înţeles ca probabilitate.

Există şanse – variind de la aproape imposibil la aproape sigur – ca diverse evenimente să se întâmple. Aceste probabilităţi se bazează pe forţe universale sau globale, pe alegeri făcute în trecut, pe obligaţii asumate, şi pe planuri, dorinţe şi nevoi biologice.

Toate acestea umplu timpul, dar uneori aşteptările ajung să fie atât de înrădăcinate în ipotezele noastre despre viitor, încât devenim marionete în voia acestora, care joacă act după act după cum le mişcă nişte păpuşari nevăzuţi. Nu punem la îndoială aceste ipoteze, deoarece sunt atât de familiare, încât le simţim ca pe un adevăr. Uităm că spectacolul următoarelor 168 de ore este rareori inevitabil – adică rareori are şanse de 100% să fie imposibil de schimbat. Nu pot controla ce mesaje primesc. Dar pot controla dacă îmi petrec întreaga zi de miercuri încercând să ating nişte standarde imposibile de a răspunde la

timp, sau dacă pot recunoaşte că timpul petrecut cu răspunsul la mesaje nu va face decât să umple tot spaţiul disponibil şi apoi *pot* alege să iau un prânz prelungit şi să văd o expoziţie a muzeului de artă. Multe lucruri pot fi respinse sau poate că sunt autoimpuse de la început. La un atelier, am fost martora povestirii unei angajate despre cum, în timp ce lucra la o anumită companie cu program non-stop, îşi ţinea tot timpul telefonul cu ea şi a avut surpriza ca managerul să îi spună la un moment dat că, deşi îi poate trimite un e-mail la ora 21:00, asta nu înseamnă neapărat că are nevoie şi de un răspuns chiar atunci.

Oamenii care îşi organizează bine timpul sunt atenţi să nu îşi umple orele cu lucruri care nu par cea mai bună utilizare a acestor momente. Nimic poate fi o alegere mai bună decât ceva la întâmplare. Ei ştiu că timpul liber oferă spaţiu pentru lucruri noi într-un mod în care un calendar aglomerat nu o poate face niciodată. Aceste momente în care nu faci nimic, alese pentru că timpul este preţios, au de asemenea rezultatul paradoxal de a face timpul să treacă mai încet.

Poate cea mai bună metaforă pentru acest mod de gândire este evoluţia acestei obsesii moderne a minimalismului. în ultimele două decenii, emisiunile TV şi revistele au ridicat în

slăvi bucuria de a alege cu atenţie bunurile personale. Apoi, în 2014, experta japoneză în organizarea casei, Mărie Kondo, a apărut brusc în scenă cu o variaţie fundamentală a acestei

filozofii. Nu te limita doar la a arunca lucrurile care nu îţi plac, scrie ea în *Magia ordinii*[2]^. Păstrează numai ce „îţi aduce bucurie”.—

Mărturisesc că am sentimente contradictorii fată de acest fetiş al curăţeniei, după cum o demonstrează stivele de cărţi din biroul meu. Cu toate acestea, când vine vorba despre programe, cred că este grozav să îţi organizezi timpul de la zero. Lasă la o parte investiţiile irecuperabile („Am petrecut trei săptămâni pentru acest proiect, nu-l putem abandona acum!”). Uită economisirea fărâmelor de timp ici şi colo, de curăţatul duşului în timp ce te afli în el, de umezitul pastelor înainte de a le fierbe sau de alte asemenea sfaturi demne de secţiunea cu glume a

revistelor. Cum ar fi să ai în program doar lucruri careîți aduc bucurie?

Din punct de vedere practic, nu este fezabil. Chiar şi oamenii care lucrează – pentru ei înşişi sau care au suficienţi bani tot găsesc în program echivalentul metaforic al prosoapelor de hârtie şi al altor lucruri care nu le aduc bucurie în viaţă. Nu-mi place să merg la dentist, dar atât timp cât am dinţi în gură, nu am cum să scap de această activitate.

Totuşi, este un ideal. Cu puţin curaj în structurarea programului şi alegeri inteligente de-a lungul timpului, ne putem asigura timp liber pentru a gândi, a crea şi a trăi. Acestea sunt modalităţi f mai bune de a consuma timpul decât cele în care îl umplem cu lucruri care nu ne aduc nici plăcere, şi nici nu sunt importante.

Golul de o oră

în respectiva zi de luni din martie analizată în studiul meu despre investirea timpului personal, toată lumea a avut 24 de ore pe care să le umple. Poate că nu este deloc surprinzător că cei care au avut

punctajele cele mai mari, printre primii 20%, la percepţia timpului, au petrecut mai puţine ore muncind decât cei dintre ultimii 20%. Totuşi, diferenţa nu a fost atât de izbitoare pe cât ne-am putea imagina. Pe tot eşantionul, o persoană a lucrat în jur de 8,3 ore. Cei care au simţit că nu au timp au lucrat în medie 8,6 ore; cei care au spus că au avut timp berechet au lucrat în medie 7,6 ore.

Cei mai mulţi dintre aceşti oameni au o zi de lucru tipică, de şapte până la nouă ore. Este posibil ca decalajul de o oră dintre partea superioară şi cea inferioară să poată modifica percepţia despre timp a unei persoane. Dar pentru că 8,6 ore nu reprezintă deloc o zi de lucru extrem de lungă şi, de fapt, nici nu este prea departe de media de 8,3 ore, nu sunt sigură că explicaţia evidentă – că oamenii care lucrează mai multe ore simt că au mai puţin timp – este cea corectă.

în schimb, după ce m-am uitat prin jurnale şi am analizat oameni foarte productivi, cred că ecuaţia merge, de fapt, într-o direcţie diferită.

în timpul unei zile obişnuite de lucru, angajaţii au parte de multe opţiuni în ce

priveşte modul în care îşi petrec timpul. După cum am văzut în capitolul 1, oamenii cu punctaje mai mari la timpul disponibil sigur se gândesc în avans la ce să facă în zilele respective. 0 astfel de strategie sporeşte eficienţa; dacă ne planificăm partea cea mai dificilă a muncii pentru perioada din zi în care avem mai multă energie, asta înseamnă că o sarcină poate dura o oră în loc de două. Această simplă modificare elimină pe loc o oră de muncă din program.

Planificarea pauzelor cu cap de-a lungul zilei ar putea avea acelaşi efect. Dacă faci o plimbare de 30 de minute la prânz, vei privi lucrurile mai limpede şi te vei putea concentra mai bine în restul după- amiezii. Ca urmare, nu vei mai fi obligat să rămâi până târziu pentru a finaliza ceva ce trebuia rezolvat până la sfârşitul zilei şi de care nu ai apucat să te ocupi – pentru că, din cauza oboselii, creierul tău citeşte acelaşi mesaj de şase ori la rând.

Ce am înţeles eu din analiza felului în J care ne petrecem timpul a fost faptul că oamenii cu punctaje mari au lucrat mai puţine ore, pentru că au ales să nu umple tot spaţiul disponibil. *Ar fi putut*

să se aglomereze, dar au ales să nu o facă.

Am văzut un alt exemplu al acestui fenomen atunci când revista *Inc.* mi-a cerut, pentru ediţia lor din aprilie 2017, să analizez orarele a opt fondatori de companii de mare succes. Aceşti oameni au ţinut evidenţa timpului lor pe 29 noiembrie 2016, într-o zi de marţi.

Poveştile tipice despre viaţa antreprenorială pun mare preţ pe a fi dispus să desfăşori activitatea profesională „la orice oră”. Cu toate acestea, în cea mai mare parte, antreprenorii pe care i-am urmărit au lucrat un număr decent de ore. Alexis Ohanian, cofondator al Reddit, a înregistrat 4,5 ore de întâlniri şi 4 de muncă, însumând astfel un total de 8,5 ore. Eric Ryan, cofondator al Method şi acum director executiv al companiei de suplimente alimentare Olly, a lucrat 8 ore. Cal Henderson, directorul tehnic de la Slack, a lucrat aproximativ 7 ore.

Pentru a face o comparaţie, pe 29 noiembrie 2016, jurnalul meu arată că

am lucrat 9 ore. în niciun caz solicitările asupra timpului meu de lucru nu sunt

mai mari comparativ cu ale acestor oameni.

Timpul este o alegere; adesea, orele petrecute la lucru *nu au nimic* de-a face cu cât de multe putem realiza efectiv.

Ca urmare, aceşti antreprenori de succes au ales să nu îşi umple tot timpul disponibil. Acest lucru a fost evident în programul lui Henderson. Aşa cum îi stă bine unei persoane care proiectează aplicaţii pentru creşterea productivităţii, el s-a gândit în mod clar la cum să îşi organizeze timpul. în ziua respectivă, a mers pe jos la serviciu ascultând cărţi audio la viteză dublă sau triplă, un obicei despre care mi-a mărturisit că l-a ajutat să parcurgă 70 de cărţi în 2016. Ştiu că genul acesta de truc pentru creşterea productivităţii îi entuziasmează de obicei pe oameni, dar strategiile cele mai importante au ieşit la iveală în restul zilei sale de lucru. Despre şedinţe spune că: „Este uşor să le laşi să îţi ocupe tot timpul.” Aşa că insistă de fiecare dată asupra existenţei agendei de discuţie. Sistemul de videoconferintă este

I

configurat să afişeze la fiecare întâlnire o numărătoare inversă de zece minute,

astfel încât acestea să se încheie în timp util. Şi apoi, m-a impresionat următoarea declaraţie: „La ora 14:30 iau o pauză. îmi place să am câteva ferestre de-a lungul zilei – mi se pare că este mult mai puţin stresant să am câteva pauze de jumătate de oră decât să fiu în şedinţe constant.” Dar chiar şi luându-şi aceste pauze, datorită faptului că a avut grijă să termine devreme lucrurile importante, a putut să părăsească biroul la ora 17:00 şi să petreacă seara împreună cu soţia şi fiul său de doi ani.

Disciplina felului în care ne consumăm timpul duce la mai mult timp liber. Henderson a fost suficient de disciplinat să nu îşi ocupe tot timpul, iar rezultatul este că reuşeşte să administreze eficient o companie în plină creştere şi are, totodată, suficient timp pentru a asculta cărţi audio, a face sport şi a se bucura de familia sa.

Eu cred că, în realitate, problema nu este că oamenii trebuie să lucreze multe ore şi apoi simt că nu au timp. Unii oameni vor să se asigure că au timp pentru toate lucrurile pe care doresc să le facă şi astfel, aşa cum este de aşteptat, îşi structurează perioadele

de muncă astfel încât să facă lucrurile în mod eficient.

Dacă ne întoarcem la sondajul despre calitatea timpului, trebuie să ne amintim că multi dintre cei cu cele mai mari

punctaje au avut aventuri pregătite pentru seară. Când stabileşti o vizită cu un prieten la ora 20:00, vei trece prin mesaje cu mai mare atenţie în timpul zilei comparativ cu situaţia în care ştii că poţi să mai petreci ore întregi citind mesajele şi mai târziu. Aşa cum a spus unul dintre cei intervievaţi la sondaj: „Dacă sunt ocupat cu făcutul lucrurilor care îmi plac, sunt prea implicat ca să mai spun «da» atunci când oamenii îmi cer să fac chestii neplăcute.” Impunerea de limite în modul de alocare a orelor personale de lucru contribuie considerabil la obţinerea timpului liber. Acest lucru poate fi mai uşor pentru unii, dar, dacă găseşti resursele necesare – pentru a citi această carte, cred că te vei descurca foarte bine. E viata ta. Fii curajos.

Totuşi, pentru început, să aeriseşti agenda zilnică te poate ajuta să adopţi mai uşor acest mod de gândire. Ordinea şi curăţenia necesită tactici

inteligente. Observându-i pe cei cu punctaje mari la folosirea timpului disponibil şi vorbind apoi cu ei în interviuri, am constatat că aceste tactici de eliberare a timpului se încadrează în trei mari categorii: declararea independenţei, crearea de secţiuni de timp şi depăşirea fricii de plictiseală, care se află în spatele atâtor ore irosite.

Jubileul timpului

Dacă ai impresia că devii tot mai ocupat, simpla înţelegere a următorului adevăr despre orice tip de activitate îţi poate transforma viaţa: puţine lucruri sunt menite să continue la nesfârşit. Cu toate

acestea, ne gândim mai mult la cum ar trebui să începem proiectele decât la cum ar trebui să le încheiem. Rezultatul este că cele mai multe se adună ca într-o stivă. Chiar dacă, luate în parte, toate angajamentele individuale par chibzuite, atunci când sunt într-un număr prea mare, împiedică realizarea obiectivelor importante.

Soluţia? Fă un armistiţiu cu timpul sau poate chiar un „jubileu”, aşa cum este înţeles în tradiţia evreiască, în care, o

dată la 50 de ani, se anulează toate datoriile. Ca urmare, la începutul anului sau la o altă dată de bun augur, poţi declara independenţă faţă de tot ce nu ţine de supravieţuirea ta şi a familiei sau de cea a animalelor de companie pe care le ai în grijă. întrucât procesul desprinderii de anumite obligaţii durează, poţi declara o perioadă de armistiţiu viitoare. Toate eforturile se vor

concentra spre acelaşi punct stabilit peste trei până la şase luni faţă de momentul actual. în acel moment, va trebui să evaluezi toate solicitările asupra timpului tău, punând accentul pe a hotărî ce păstrezi mai degrabă decât ce elimini. în onoarea lui Mărie Kondo, am putea spune că „magia ordinii" va pune stăpânire pe calendarul tău.

Dacă ai început să ţii un jurnal al timpului după ce ai citit capitolul 1, priveşte-l din această perspectivă. Ce îţi ocupă în prezent timpul? Pentru fiecare activitate, pune-ţi următoarea întrebare: *care este obiectivul meu aici?* Aceasta pare o întrebare profundă, al cărei răspuns poate sta scris pe o piatră funerară, dar poate fi şi o

întrebare simplă. Gătitul cinei în serile din timpul săptămânii: *care este obiectivul meu aici?* Rezolvarea corespondenţei electronice de la 22:30 până la 23:00, în ciuda oboselii foarte mari: *care este obiectivul meu aici?* Şedinţa de marţi dimineaţa pe care ai propus-o în vremuri apuse şi la care toată lumea continuă să participe, marcând trecerea a încă 168 de ore, doar prin simplul fapt că există: *de ce facem asta?*

Nu trebuie să existe un obiectiv profund. Plantăm bulbi de lalele în luna octombrie pentru că ne bucurăm să vedem florile în luna aprilie. Acesta este un motiv foarte bun. în multe cazuri, este la fel de bun şi motivul: *pentru că întotdeauna am făcut asta.* Tradiţiile au importanţa lor şi aduc confort, dar un obiectiv face din confort şi importanţă un scop în sine. Dacă nu există niciun motiv care să te satisfacă, atunci activitatea poate intra la categoria „de eliminat”, chiar dacă auzi în gând o voce şoptindu-ţi că „toată lumea” face asta.

Felul în care ne consumăm timpul este o alegere, şi trebuie să înţelegem faptul că, la un moment dat, ne vom confrunta cu repercusiunile alegerilor

noastre. Oamenii care renunţă la ceas
ştiu că
există puţine lucruri pe care cineva
chiar trebuie să le facă. Unii dintre ei au
avut grijă, în diferite moduri, să îşi
creeze o siguranţă psihologică. Crearea
unei plase de siguranţă în ce priveşte
situaţia financiară este una dintre
tacticile foarte folositoare. Atunci când
lucrezi pentru că

aşa alegi tu şi nu pentru că eşti nevoit să faci asta pentru a supravieţui, apare o mare senzaţie de libertate. Şi, la rândul ei, libertatea creează un spaţiu mintal care duce la o activitate profesională de mai mare calitate.

Chiar şi în absenţa unor investiţii mari, puţin realism duce la următoarea concluzie: noi suntem mai puţin importanţi decât credem. Pământul va continua să se rotească pe axa sa, indiferent de modul în care multi dintre noi îşi petrec timpul.

Şi, un alt gând: toate lucrurile se termină la un moment dat. În cele din urmă, va veni o dimineaţă de marţi fără această întâlnire planificată şi, probabil înainte de aceea, va exista o zi de marţi în care nu o să deschizi tu întâlnirea. Întrebarea este: *câte zile de marţi trebuie să treacă până la acea dimineaţă?*

Cu ajutorul acestei gândiri orientate către viitor, putem elibera incredibil de mult timp, cu condiţia să fim atenţi la toate viitoarele utilizări ale cuvântului „da”. Unul dintre motivele pentru care ne suprasolicităm pe noi, cei din viitor,

este că ne gândim la aceste instanţe viitoare ca la oameni diferiţi. Din acest motiv, avem senzaţia că atribuim o lucrare viitoare unei persoane cu totul noi şi – pentru care respectiva sarcină nu va fi un deranj sau, cel puţin, va fi o corvoadă mai mică decât pentru şinele experimentator din prezent, cel răsfăţat să spună „nu” acum. Sigur, eu, cel din octombrie, pot face asta. Eu, cel din octombrie, nu voi fi aşa de ocupat! Eu, cel din octombrie, voi putea *cu siguranţă* să mă ocup de asta. Dar, exceptând intervenţia unui jubileu, octombrie odată venit, va fi la fel ca prezentul, cu un nivel similar de muncă în calendar. Numai că, în plus, vei avea şi acest angajament despre care nu erai prea sigur, adăugat la grămada de lucruri pe care le ai de făcut. Când e necesar să hotărâm dacă dorim să facem ceva în viitor, ar fi mai de folos să ne întrebăm: *aş fi dispus să fac asta mâine?*

Bineînţeles că nu, protestezi; mâine eşti ocupat. Ai programul plin! Este de la sine înţeles că nu ai putea face mâine nimic în plus, dar ai fi tentat? Ai încerca să reorganizezi lucrurile pentru a face loc şi pentru această nouă

oportunitate?

Dacă da, vei fi la fel de entuziasmat în luna octombrie. Dacă nu, atunci poate că răspunsul este nu.

Poţi să câştigi spaţiu în calendar şi printr-un triaj mai atent. în după-amiezile de vineri, când planifici săptămâna următoare, observă tot ce a adăugat restul lumii în agenda ta sau ce ai adăugat singur, la un moment dat, crezând că ar fi o idee bună. Vezi ce poţi elimina. Răspunsul s-ar putea să fie mai mult decât ai crede la prima vedere. Dacă acum eşti de părere că o anumită obligaţie nu merită o oră din timpul pe care îl ai pe această planetă sau, dacă eşti nemulţumit că ocupă o fărâmă de timp care altfel ar fi fost liberă, atunci, poate că ar trebui să anulezi respectiva obligaţie, ştiind că este mai bine să faci asta din timp, astfel încât toată lumea să îşi poată reface planurile.

Ai putea reduce ca durată lucrurile pe care nu le poţi elimina. Privind calendarul, observi că te întâlneşti cu aceleaşi persoane marţi şi joi pentru două subiecte diferite, dar dacă eşti disciplinat la prima întâlnire, ai putea trece prin ambele discuţii. Este destul

de simplu, dar când oamenii sunt prea ocupaţi, nici măcar nu mai apucă să se uite în calendar şi să se gândească la activităţile următoare. Trecem, pur şi simplu, de la o întâlnire la alta, ca studenţii care schimbă sala de curs, imaginându-şi că vor face faţă tuturor cererilor pe măsură ce apar. Dar apoi, vine ziua de joi şi ajungi faţă în faţă cu aceiaşi oameni de marţi şi îti faci
I J I /
mustrări de conştiinţă pentru acest timp irosit – căci este o zi frumoasă de primăvară şi ai fi putut pleca de la muncă mai devreme pentru a merge la alergat, în loc să stai închis într-o sală de conferinţe anostă.
J
Chiar dacă anumite lucruri nu pot fi eliminate şi nici scurtate, poţi reduce măcar costurile mintale pe care le presupun, printr-o programare creativă. Este dificil să foloseşti inteligent intervale scurte strecurate printre evenimente. în loc să îţi planifici întâlnirile la orele 9:00,11:00 şi 13:00, ar fi mai bine să grupezi toate aceste întâlniri şi apeluri telefonice într-o singură fereastră, de la 13:00 la 16:00 (cu ceva spaţiu între ele pentru a nu întârzia la niciuna), iar astfel să ai intervalul de la 8:00 la 13:00 liber,

pentru a-l folosi asa cum doreşti. La sfârsit de
săptămână, ai putea face acelaşi lucru, comprimând treburile sau cumpărăturile pentru sâmbătă dimineaţa, astfel încât restul sfârşitului de săptămână să fie liber.

Schimbă-ţi povestea

Pe măsură ce îţi declari independenţa prin planificare, pune totul sub semnul întrebării. Oamenii îşi spun multe poveşti şi cred multe mituri despre ce este necesar în viată. Asta numesc eu vorbe
în vânt:

- Dacă voi renunţa la acest job, nu voi reuşi *niciodată* să obţin din altă
  parte banii respectivi.

- Dacă nu par ocupat atunci când şefa mea intră în birou, îmi voi pierde slujba; ar fi bine să fiu la birou înainte ca ea să ajungă aici dimineaţa.

- *Nimeni* nu-şi ia pauză de prânz aici, aşa că nici eu nu pot.

- *Toată lumea* ştie că nu poţi porni o afacere de succes dacă nu munceşti 70 de ore pe săptămână.

Multe dintre aceste poveşti se destramă la o examinare mai atentă. Dacă nu eşti I legat fizic, cu lanţuri, de birou, probabil că poţi ieşi pentru puţin aer curat. Poţi merge la culcare dacă eşti obosit, chiar dacă în casă este dezastru. Nu trebuie să îţi speli copiii în fiecare seară. Poţi lăsa în grija altcuiva sau abandona foarte multe lucruri. Anumite sarcini care îţi mănâncă timpul pot fi scoase din program, cum ar fi aşezarea ordonată a hainelor altor persoane în sertare sau crearea unui buletin informativ al departamentului. Observă apoi ce se întâmplă. Ar putea fi o experienţă preţioasă de învăţare pentru toţi cei implicaţi!

Prin asta vreau să spun o experienţă preţioasă de învăţare pentru *tine,* deoarece, cu totul surprinzător, cea mai comună reacţie pe care o vor avea ceilalţi la faptul că ai eliminat una

dintre sarcini este *să nu aibă nicio reacţie.*

Toată lumea trăieşte în propria bulă. Mulţi dintre noi sunt convinşi că oamenii / l observă mult mai mult decât o fac de fapt. în realitate, şefa este prea ocupată cu propriile sarcini ca să stea să numere câţi angajaţi sunt la birou când intră ea pe uşă. E preocupată să-l mulţumească pe şeful ei, nu să observe dacă un angajat de încredere are nevoie de 30 de minute pentru prânz sau de 45. Mulţi dintre clienti nu numără orele dintre trimiterea unui mesaj şi momentul în care răspundem. Mai mult chiar, am răspuns la mesaje după perioade pe care eu le consideram deranjant de lungi şi am primit înapoi mesaje în care era inclusă fraza: „Vă mulţumesc pentru răspunsul prompt!” Chiar şi membrii familiei pot trece cu vederea majoritatea lucrurilor pe care le facem pentru ei. Un tată mi-a povestit recent cum, pregătindu-se să spele rufele conform programului său obişnuit, a observat că fiul său de 11 ani contribuise neobişnuit

de puţin la grămada de haine. Aşa că s-a dus să verifice dacă nu a ascuns pe

undeva şosete şi lenjerie murdare. Nu erau ascunse, pentru că, după cum părinţii băieţilor preadolescenţi pot confirma, copilul nu îşi mai schimbase aceste articole de zile în şir. în mod clar, a beneficia de servicii de spălătorie prompte nu se afla pe lista lui de priorităţi.

Acestea fiind spuse, atunci când încetezi să mai faci anumite lucruri, s-ar putea să ai parte şi de o reacţie de opoziţie.

Declararea independenţei la locul de muncă şi la domiciliu nu este ceva uşor, altfel toată lumea ar face-o. Pentru a face curăţenie generală într-un calendar, este nevoie de muncă asiduă. Dacă cineva protestează faţă de jubileul tău temporal, tratează protestul ca pe o negociere. Cere-i persoanei afectate să facă o contraofertă. Dacă este una bună, nu ezita să o accepţi, dar dacă observi cum decurg zilele şi îţi dai seama că ai fi dispus să plăteşti bani buni pentru a scăpa de anumite sarcini, este un semn că acestea trebuie să dispară, indiferent dacă eliminarea lor necesită o avere sau nu.

Sunt întotdeauna impresionată când oamenii fac aceste eforturi doar pentru

că hotărăsc că timpul lor este preţios. Totuşi, realist vorbind, de obicei, motivele pentru care această problemă devine prioritară sunt legate de schimbări semnificative apărute în viaţa de zi cu zi.

Damon Brown, autor, speaker şi antreprenor, a devenit tată pentru prima dată în 2013. Soţia lui avea o slujbă obişnuită în asigurări de sănătate şi, – pentru că doreau ca unul dintre ei să stea mai mereu acasă cu copilul, Brown a ales să îşi asume el acest rol. Teoretic, acest lucru ar fi însemnat reducerea ambiţiilor sale profesionale – ştiu ca părinte care are propria afacere că este greu să lucrezi fără o persoană care să aibă grijă de copii dar, practic, spre norocul lui, universul i-a oferit lui Brown multe oportunităţi profesionale chiar în acel moment. Voia să profite de ele. Aşa că s-a pus pe treabă în intervalele de somn ale bebeluşului. A lucrat când

soţia sa putea sta acasă. Şi, în timpul celor 15 ore pe care a ales să le lucreze în fiecare săptămână, a devenit nemilos în a hotărî ce merită cu adevărat făcut. Şi-a notat pe un cartonaş, pe zile, obiectivele care nu erau legate de

îngrijirea bebeluşului. Scopurile care nu începeau pe cartonaş nu erau urmărite, aşa că a trebuit să revizuiască lista până când a inclus doar cele mai importante lucruri.

A continuat să facă asta. „Dintr-odată, după câteva luni, mi-am dat seama că efectiv am devenit mai productiv!”, spune el. „Lucrurile pe care am ales să nu le fac nu erau cruciale.” El nu mai avea spaţiu pentru ele, aşa că a trebuit să le elimine. Faptul că a reuşit să îşi facă liste foarte scurte de obiective a

arătat foarte clar că: „Lucrurile pe care trebuie să le fac nu sunt de fapt multe şi copleşitoare. Dacă devine copleşitor, ştiu că fac prea multe.” Trei lucruri importante pe zi reprezintă 15 lucruri importante pe săptămână. De-a lungul unui an, sunt 750 de lucruri importante, într-adevăr, Brown a făcut multe. A ţinut o conferinţă TED. A pornit două afaceri şi a supravegheat achiziţia unei a treia – o aplicaţie numită Cuddlr, care a făcut mare vâlvă în media ceva timp. Experienţa l-a învăţat următorul lucru: „Este mai puţin relevant cât timp avem de fapt, dar mult mai important cum îl percepem.”

Nu recomand să îţi reduci săptămâna de lucru la 15 ore sau la cele patru pe care unii le consideră posibile. Dar, chiar şi – pentru săptămâni de lucru de 40 sau 50 de ore, planificarea a doar 15 ore de obligaţii ar putea avea unele avantaje. Aşa cum s-a întâmplat în cazul lui Jeff Heath, ai putea să descoperi că organizaţia în care lucrezi îţi oferă noi oportunităţi, tocmai pentru că nu pare că ai un program supraîncărcat.

Nu sunt sigură care este mecanismul exact conform căruia funcţionează

acest

lucru. Poate că, atunci când ne simţim relaxaţi în ce priveşte programul de lucru, oamenii văd că suntem calmi, de parcă am deţine controlul, şi doresc să lucreze cu noi. Sau, poate că atunci când nu ne grăbim spre următorul lucru de făcut, avem timp să purtăm conversaţii mai lungi. Aceste conversaţii aduc noi proiecte, care altfel nu s-ar fi materializat.

în orice caz, dacă lăsăm impresia că nu ne mai ocupăm şi de altceva, probabil că nici nu ni se va oferi altceva. Dar poverile programului actual ne pot împiedica să căutăm proiecte mai importante. în acest caz, faptul că suntem atât de ocupaţi nu este productiv deloc.

Referirea la ceva drept „muncă” nu ne face să folosim mai nobil timpul în comparaţie cu orice altceva. Dacă muncim fără să progresăm spre viaţa pe care o căutăm, tot pierdem timpul. Nu ne va înapoia nimeni aceste ore şi nici nu avem atât de multe în total. Shakespeare a scris, în *Richard al* //-/ea: „Ieri vremea mi-o pierdeam, iar astăzi vremea/ E- aceea ce mă pierde.”[22]

Opere complete — italice, nu şi virgula Punerea sub semnul întrebării a ideii că

orice lucru etichetat drept „muncă” este automat important este modalitatea cea mai rapidă de a obţine timp liber.

Câştiguri de timp

Brown vorbeşte despre ultimii patru ani, în care a folosit sistemul de organizare cu cartonaşe – „de departe, cei mai productivi din viaţa mea”. Cu toate acestea, există anumite condiţii care au facilitat această experienţă. Un motiv – pentru care a putut să lucreze 15 ore pe săptămână după naşterea fiului său este şi acela că, înainte, lucrase 50 de ore pe săptămână. El îşi petrecuse acele ore dezvoltându-şi atât calităţile, cât şi reţeaua profesională. „Timp de mai bine de un sfert de secol, făcusem zi de zi munca fundamentală în acest domeniu, aşa că ştiam deja exact cât de mult material şi ce resurse îmi erau necesare, aşa cum un meşter cu experienţă cunoaşte cantitatea corectă de lemn şi de cuie de care are nevoie pentru a face o masă”, spune el. Aceste cunoştinţe se acumulează puţin câte puţin. Creierul ne ajută să dezvoltăm muşchi ai memoriei, astfel încât multe acţiuni care ar fi

necesitat atentie deliberată să se J întâmple automat. Experienţa „uşurează organizarea timpului şi a energiei”.

Descoperirea lui Brown este următoarea: anumite lucruri pe care le facem în prezent fac posibilă obţinerea de timp liber în viitor. Aceste investiţii de timp sunt rambursate în mod repetat, la fel cum un portofoliu de acţiuni plăteşte anual un dividend. Oamenii care par să aibă o mulţime de timp şi-au structurat de cele mai multe ori vieţile pentru a obţine câştiguri în timp; precum dividendele financiare fac o persoană bogată, tot aşa câştigurile de timp ne fac să simţim că această resursă este

J nelimitată.

Aceste câştiguri de timp iau multe forme. Una ne poate schimba viaţa: angajarea şi formarea unui asistent bun. Dintr-odată, te întorci acasă din vacanţă nu la o căsuţă poştală supraaglomerată, ci la un singur e-mail, de la asistentul tău, care rezumă tot ce s-a întâmplat, adică nu prea multe lucruri de rezolvat, pentru că s-a ocupat el de tot în lipsa ta.

A deveni cunoscut ca expert într-un

anumit domeniu poate crea, de asemenea, câştiguri de timp uriaşe; cercetarea şi scrierea unei lucrări necesită timp, dar dacă deja ai potenţiali clienţi care să o descarce şi apoi să te sune, economiseşti tot timpul care ar fi fost necesar pentru a-i găsi şi a-ţi promova munca în faţa lor.

E nevoie de iniţiativă pentru a amenaja un birou acasă şi pentru a reuşi să lucrezi de acolo ocazional, dar eliminatul drumului către muncă o dată sau de două ori pe săptămână deschide intervale de timp liber în care poţi face o sumedenie de lucruri.

Dacă primeşti o mulţime de mesaje de la persoane care doresc să te „descoasă cu tot felul de întrebări”, petrece o oră creând o listă de răspunsuri la întrebările frecvente despre domeniul în care lucrezi. Apoi, atunci când cineva îţi solicită sfaturile, trimite-i lista de întrebări frecvente şi invită-l să îti adreseze întrebări ulterior. Ca fapt divers: mulţi nu se vor deranja s-o mai facă! Dar e posibil ca cei care o vor face să aibă întrebări care merită o întâlnire şi

îndrumare din partea ta.

Royce Phillips, care lucrează în domeniul asigurărilor comerciale, mi-a spus că a petrecut ani întregi pe un post de vânzări care necesita deplasări îndelungate (123 de nopţi la hotel în 2015). Când vizita un oraş, el îşi stabilea mereu întâlnirile – pentru aceleaşi momente ale zilei: 9:00, 10:30, prânz, 13:30 şi 15:00. „Oamenii ştiau când călătoreau cu mine că acesta
9
avea să fie programul”, spune el, şi astfel îşi putea petrece timpul pregătindu-se – pentru întâlnirile sale mai degrabă decât încercând să-şi amintească dacă astăzi
9
este ziua cu o întâlnire la 9:30 şi o
9
întâlnire la 11:45 sau dacă asta se va întâmpla mâine sau poimâine.

Poţi câştiga timp şi acasă. Mulţi părinţi înţelepţi au descoperit geniala idee de a învăţa copiii preadolescenţi şi adolescenţi cum să gătească reţete simple. Este nevoie de timp la început – pentru a-i antrena şi a le aminti să treacă ingrediente pe lista de cumpărături, dar câştigurile ar putea fi anii în care nu trebuie să găteşti în fiecare seară de luni sau marţi.
9

Chiar şi victoriile minore se adună încet-încet. Un alergător care îşi investeşte timpul în îmbunătăţirea vitezei ar putea să-şi schimbe ritmul confortabil de alergat de la 7 minute la 6 minute şi 30 de secunde pe kilometru. într-o săptămână cu 40 de kilometri de parcurs, acest lucru eliberează aproximativ 20 minute pentru exerciţii de stretching sau antrenament de forţă.

Desemnând un loc pentru chei, ochelari de soare, încărcătoare de telefoane mobile şi abonamente de transport public, iar apoi rezervând o secundă suplimentară pentru a te asigura că totul este pus la locul potrivit, poţi elimina cele zece minute de căutare frenetică responsabile pentru majoritatea întârzierilor de dimineaţă.

Pentru a deprinde această rutină, analizează modul în care îţi petreci timpul. Când faci ceva, întreabă-te două lucruri:

- Voi repeta vreodată această activitate?
- Dacă da, există vreun sistem pe care aş putea să-l dezvolt sau

ceva ce aş putea face acum care să uşureze şi să eficientizeze procesul?

Vestea bună este că unele dintre aceste câştiguri de timp apar în mod natural, pe măsură ce faci lucrurile în mod repetat şi te perfecţionezi – după cum descrie şi Damon Brown. Când a început să scrie – pentru publicaţiile de afaceri, avea nevoie de timp în plus pentru orice articol, astfel încât să identifice persoanele potrivite pe care să le contacteze şi să aştepte plin de speranţă momentul în care aceştia îl căutau cu un răspuns, apoi punea o mulţime de întrebări şi petrecea alt timp selectând ce urma să folosească din întregul material strâns. Articolele treceau de obicei prin numeroase revizii, în încercarea de a găsi abordarea corectă. Astăzi, după ani de experienţă, ştie cum să ajungă direct la sursele potrivite şi ce anume să întrebe, mult mai puţin material fiind eliminat la redactarea articolelor. Pregătirea discursurilor necesită, de asemenea, foarte mult timp pentru a fi scrise şi memorate. Dar, pe măsură ce Brown şi-

a construit cariera
de speaker, a putut să reutilizeze materialele.

Uneori, viaţa ne obligă să recunoaştem şi să încasăm aceste câştiguri, aşa cum s-a întâmplat cu săptămâna de lucru drastic redusă a lui Brown. Dar, de multe ori, lucrurile sunt mai puţin clare. Chiar dacă „economisim” timp într-un anumit domeniu, este uşor să nu observăm cum s-a întâmplat acest lucru. Şi mai uşor pare să îl cheltuim pe altceva fără să luăm aminte. Dacă doreşti să simţi că
poţi renunţa la ceas, nu îţi aranja viaţa doar pentru câştiguri de timp. Observă-le când apar datorită deciziilor sau sistemelor pe care le-ai pus cap la cap. Sărbătoreşte-le. Bea un pahar în cinstea lor.

Viata mi-a amintit că trebuie să fac acest l
lucru cam la fiecare doi ani, când am înscris un alt copil la şcoală. Când ne-am mutat în această suburbie a Pennsylvaniei, unul dintre cele mai mari avantaje a fost că am putut să ne dăm copiii la o şcoală publică excelentă, situată aproape de casă. Nu am petrecut timp preocupaţi de lucruri cum

ar fi tragerile la sorţi, listele de aşteptare, testele de admitere sau formularele complicate de la şcolile private. La începutul anului 2012, am mers la primăria locală. Am adus certificatul de naştere al fiului meu cel mare, fişa medicală şi actul de proprietate al casei. Am repetat acest proces în 2015 şi 2017 şi, cu excepţia cazului în care apare ceva neprevăzut, o voi face din nou în 2020. în total, este nevoie de aproximativ o oră, inclusiv timpul petrecut în maşină pentru a ajunge acolo. Prietenii care au aplicat la şcoli private vorbesc despre acest proces ca despre o slujbă cu jumătate de normă pe o perioadă de câteva luni, ca să nu mai vorbim despre timpul necesar pentru a câştiga banii cu care se plătesc taxele de şcolarizare. Nu mi-am luat niciodată liber restul săptămânii după ce mi-am înscris copiii la şcoală, dar aş putea, şi tot nu aş consuma la fel de mult timp ca ceilalţi părinţi.

închide odată telefonul

Multe lucruri ne pot umple timpul dacă le lăsăm: muncă suplimentară, lipsa de eficientă etc. Dar cred cu adevărat că

cel mai mare vinovat pentru umplerea timpului îl reprezintă propriile obiceiuri moderne legate de tehnologie. Aşteptăm un apel telefonic, trenul, să se schimbe semaforul. Ce facem? Scoatem telefonul şi încercăm cu disperare să umplem acel moment cu ceva pentru a scăpa de plictiseală. Un sondaj foarte răspândit susţine că un consumator obişnuit de social media petrece 116 minute pe zi pe aceste reţele.[23] Dacă este adevărat, acesta este un număr uimitor, dat fiind că această categorie de timp nu exista acum 25 de ani. De unde provine acest timp? Nu am nicio idee. Timpul se extinde pentru a face loc activităţilor pe care oamenii le consideră interesante.

Problema şi mai gravă este că aceste minute nu trec deodată, compact şi uşor de surprins. Se risipesc de-a lungul unei zile, transformând o posibilă pauză neîntreruptă în timp petrecut pe ecrane, care se resimte ca un fel de muncă (oamenii îşi verifică adesea e-mailurile atunci când îşi deschid telefonul), dar nu este. Aşa se aglomerează un program. Pare mai productiv decât a nu face nimic, dar

adesea este mult mai neproductiv.

Alegerea de a nu ne umple timpul cu asemenea încercări de a elimina plictiseala necesită disciplină, dar este probabil cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru a simţi că renunţăm la ceas.

Am văzut acest lucru foarte clar în studiul despre timpul liber. Le-am cerut oamenilor să se gândească la orele unei zile şi să estimeze cât de frecvent şi-au f

verificat telefoanele. Persoanele cu punctajele privitoare la percepţia timpului în primele 20 de procente au estimat că au verificat telefonul, în medie, de 5,35 ori pe oră; în timp ce oamenii din ultimele 20 de procente au estimat, în medie, că au făcut asta de 8,5 ori pe oră. Cât despre cei din ultimele 3 procente? Estimările lor au fost aproape de 13 verificări pe oră.

S-ar putea, desigur, să existe o problemă legată de corectitudinea corelării aici (şi estimările nu sunt ca măsurătorile efective). Necesitatea de a verifica mesajele iniţiază de multe ori o verificare a telefonului şi, probabil, persoanele cu locuri de muncă mai puţin solicitante simt că pot citi mesajele mai rar. Dar alte cercetări au

constatat totuşi o f cauzalitate. în 2015, pentru un studiu care a fost publicat în *Computers in Human Behavior—,* cercetătorii au cerut unui grup de persoane să verifice mesajele trimise pe e-mail de trei ori pe zi, în timp ce unui alt grup i-au permis să verifice aceleaşi mesaje oricând. După o săptămână, grupurile au făcut schimb de instrucţiuni. Concluzia a fost că aceeaşi

persoană care verifică mesaje mai rar se simte mai relaxată comparativ cu atunci când le verifică des. Acest lucru este adevărat, chiar şi dacă lipsa de verificare a mesajelor timp de câteva ore ridică posibilitatea de a rata lucruri, ceea ce, teoretic, ar putea fi stresant.

Tind să cred că anxietatea este indusă de conexiunea electronică în sine, l-am întrebat pe respondenţii la sondajul meu despre timp care este lucrul pe care îl fac în timpul săptămânii înainte de culcare. Persoanele cu punctajele cele mai ridicate privitoare la percepţia timpului s-au situat ca probabilitate de a petrece timpul pe internet sau de a verifica reţelele sociale aproape de două ori mai puţin decât persoanele cu cele mai mici punctaje. Aveau mult mai

multe şanse să citească sau să petreacă timp cu familia şi prietenii pe care îi cunoşteau în viaţa reală, şi nu prin intermediul postărilor de pe Instagram. Privind la timpul lor în ansamblu, persoanele din primele 20 de procente au raportat aproximativ jumătate din numărul de minute petrecute pe social media sau pe internet faţă de persoanele aflate în ultimele 20 de procente. S- au simţit mai puţin obligaţi să umple spaţiul cu distragerea electronică. Au ştiut că citirea acelui articol scris sub f
formă de listă şi intitulat „Treisprezece feluri în care poţi să-ţi accelerezi productivitatea” are mai puţine şanse să le îmbunătăţească viaţa (sau, sincer, productivitatea) decât statul pe gânduri.

Motivul pentru care persoanele moderne se simt atât de ocupate şi totuşi au multe dificultăţi în a duce la bun sfârsit
lucruri este faptul că ne-am dat voie să devenim dependenţi de stimuli constant.

Ne *place* să fim conectaţi. E o distracţie facilă şi evităm efortul necesar pentru a ne ţine în priză singuri.

Mă gândeam la acest lucru nu cu mult timp în urmă, în timp ce eram la unul dintre meciurile lui Sam din liga de juniori. Era o zi superbă de primăvară. Jocul de baseball avansează de obicei într-un ritm lejer, în special în cazul copiilor mici care au probleme cu lovitul şi prinsul, aşa că nu se întâmpla mare lucru. Eram de una singură (un răsfăţ!), aşa că nu trebuia să îl urmăresc pe niciunul dintre fraţii săi. M-aş fi putut plimba sau aş fi putut să mă întind „în patul răcoros al ierbii înflorite”, după cum scrie John Keats în „Odă nepăsării”. Puteam să mă uit la nori, gândindu-mă la lucruri profunde sau fără să mă gândesc deloc. în schimb, făceam ce făceau mulţi alţi părinţi: derulam lucruri pe telefon, ştergeam buletine informative la care mă abonasem şi citeam comentarii politice repetitive care nu îmi îmbunătăţeau cu nimic starea de spirit.

De ce? Să trecem peste cloncănitul ipocrit despre acordatul de atenţie sporturilor copiilor; copilul meu avea o conversaţie cu un coleg despre Pokemon, nici el nu acorda atenţie sportului. Adevărul este că mă plictisisem. Nu aveam disciplina

necesară pentru a-mi permite să trec dincolo de plictiseală, până la gândurile şi reflecţiile care apar atunci când ne acordăm suficient timp. Aveam timp, şi am ales să-l umplu cu echivalentul gunoaielor care se adună în angrenaje.

Pare destul de inofensiv, dar problema este că noi nu suntem constienti de existenţa acestui timp. Este un timp consumat fără vreun motiv bun. Nu, nu m-am relaxat într-o după-amiază însorită de sâmbătă. Am... muncit? Citit? Am avut grijă de brandul personal? Sau ceva asemănător? Şi uite aşa ajungem să credem minciuna că nu avem timp. Nu te lăsa păcălit de această idee. Adevărul este că şi numai zece minute petrecute uitându-te la cer fără nimic care să-ti ocupe timpul se pot resimţi ca mult mai mult. Dacă sunt primite ca pauze bine-venite sau iresponsabile depinde doar de atitudinea noastră şi de ceea ce ne f apasă. în cuvintele lui Edith Wharton, grăbita Pauline Manford din *Twilight Sleep* se îngrijora că „o oră este prea mult pentru meditaţie – o oră durează prea mult pentru orice. Acum, că dispunea de una pentru ea însăşi, pentru prima dată în ani întregi, nu ştia

deloc ce să facă cu ea. Era ceva ce nimeni nu se gândise să o înveţe.”

Dar ne putem învăţa să facem orice, încearcă la un moment dat să faci asta. Paşii mărunţi sunt foarte buni pentru început:

- Pune telefonul pe modul avion când te întâlneşti cu un prieten.

- Lasă-l acasă dacă te duci la magazinul din colţ pentru ceva.

- Pune deoparte această carte şi pur şi simplu respiră şi priveşte ceva frumos.

Dacă pui în aplicare ultima sugestie, încearcă să aştepţi cel puţin zece minute. Au trecut repede? Probabil că nu. Când ţi-ai luat telefonul pentru a verifica ora, cred că a arătat că au trecut mai puţin de zece minute.

Timpul liber ne îngreunează la început. Dar pun pariu că nu s-au schimbat multe în lume cât am avut un răgaz. Pământul a continuat să se rotească chiar dacă noi am stat degeaba. Poate că îţi permiţi să laşi telefonul pe modul

avion mai mult timp. 0 oră. Două ore. 0 zi. Recent, în timp ce ţineam un seminar, o parte dintre oameni au vorbit cu admiraţie

despre un coleg cu care lucrau deja de patru ani şi care reuşea în fiecare vară să îşi ia vacanţă de o săptămână în care se deconecta permanent de tehnologie. Ei se mirau că nu îşi făcea griji pentru eventualele situaţii de urgenţă. Cu sau fără vacanţă, am făcut observaţia că eram încă toţi acolo, patru ani mai târziu. Probabil că au existat urgenţe în acele veri. Patru ani mai târziu, nimeni nu mai ştia care fuseseră. Dar el îşi luase timp liber şi, fără îndoială, simţise în acele săptămâni că avea timp şi spaţiu pentru lucrurile pe care dorea să le facă.

Acesta este spiritul acelei poezii a lui Mary Oliver, „Summer Day”—. Toată lumea citează ultimul vers: „Spune-mi, ce plănuieşti să faci cu unica, sălbatica şi îndrăgita ta viaţă?” Dar această întrebare vine după o meditaţie despre o zi plăcută petrecută făcând lucruri care nu aveau darul să schimbe viata iremediabil: să

îngenunchezi în iarbă alături de insecte,

să te simţi liniştit şi binecuvântat.

„Spune-mi, ce altceva ar fi trebuit să fac?
Nu moare totul, în cele din urmă, prea devreme?”

Nu întotdeauna este mai bine să faci ceva decât să nu faci nimic. Nu are rost să ştergi acele mesaje. Lasă-le în pace. Lasă telefonul. Nu-ţi umple timpul. Eliberează-l – şi, chiar dacă poate vom muri cu toţii până la urmă, măcar timpul pe care îl avem până atunci va fi la fel de bogat precum lumina verii.

Note:

— Ken Blanchard, Spencer Johnson, *Noul manager la minut,* traducere de Nicoleta Dascălu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2018.
(A/. *red.)*

— Ken Blanchard, Spencer Johnson, *Noul manager la minut, traducere de Nicoleta Dascălu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2018, p. 16.*

— Toate citatele sunt din Edith Wharton, *Twilight Sleep,* publicată iniţial în 1927, cu numeroase ediţii disponibile în prezent.

— Marie Kondo, *Magia ordinii,* traducere de Ştefania Mihalache,
Lifestyle Publishing, Bucureşti, 2015. *(N. red.)*

— Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up,* Ten Speed Press, Berkeley, California, 2014, p. 41.

— *Richard al ll-lea,* traducere de Mihnea Gheorghiu, în Shakespeare, *Opere complete,* voi. 3, p. 212. (A/. *red.)*

— Mediakix, „How Much Time Do We Spend on Social Media?”, mediakix.com/2016/12/how-much-time-is-spent-on-social-media-lifetime/#gs.=JFYHY4.

— 9 Kostadin Kushlev, Elizabeth W. Dunn, „Checking E-mail Less Frequently Reduces Stress”, in *Computers in Human Behavior, vol. 43,* februarie 2015, pp. 220-228.

— Mary Oliver, *„Summer Day”, in The House of Light,* Beacon Press, Boston, 1990.

CAPITOLUL 4

ZĂBOVEŞTE

Unde este prezentul? S-a topit de îndată sub ochii noştri, a fugit înainte să-l putem atinge, a dispărut chiar în momentul apariţiei.

WILLIAM JAMES, *The Principles of Psychology*

KJ Dell'Antonia, autoarea cărţii *How To Be a Happier Parent* şi colaboratoare la *The New York Times,* locuieşte în zona rurală din New Hampshire. Ea şi soţul ei au patru copii care joacă hochei pe gheaţă la nivel de competiţii sportive. Acest lucru transformă săptămânile de iarnă într-o vânzoleală către antrenamente şi meciuri care necesită drumuri cu maşina către patinoare răspândite pe toată suprafaţa înzăpezită din New England.

Orice drum făcut pe vreme de iarnă şi pe teren necunoscut poate provoca cu

uşurinţă întârzieri şi grabă. Ca urmare, multă vreme, Dell'Antonia era mereu în întârziere şi în grabă, dar acum câţiva ani, a reuşit să schimbe asta. Primul pas a fost să înveţe să fie realistă. „Să întârzii repetat înseamnă să nu iei în calcul lucrurile despre care ştii că se vor întâmpla”, spune ea. Este o lege a dinamicii de familie faptul că un copil va intenţiona să-şi pună o anumită piesă din costumul de hochei, dar apoi îşi va aminti că trebuie să meargă la baie, apoi va ieşi din casă fără acel element foarte

important al costumului şi îşi va aminti de el după ce aţi parcurs deja 16 kilometri din drum. în încercarea de a schimba obiceiul de a întârzia, Dell'Antonia a început să se gândească la ce trebuie să fie în maşină cu mult

înainte de a pleca sau, pe măsură ce copiii ei creşteau, spunându-le clar că se aşteaptă ca ei să aibă tot ce le trebuie – ca să nu se mai întoarcă din drum. în plus, a avut grijă ca familia să pornească la drum cu mult înainte fată de ora la

care ar fi crezut odinioară că este necesar. Şi, în sfârşit, s-a oprit din a încerca să mai strecoare o mică

activitate (scoaterea vaselor din maşina de spălat vase?) chiar înainte să iasă pe uşă.

Totul era bine. îi plăcea foarte mult să ajungă la timp. îi plăcea să ajungă chiar *mai devreme,* mai degrabă decât să fie genul de familie care intră mereu în grabă, scuzându-se că nu a reuşit să găsească patinoarul. Apoi, în 2017, după cum se obişnuieşte uneori în lumea autorilor de bloguri, a stabilit să găsească un cuvânt ca obiectiv pentru acel an. Acest cuvânt urma să influenţeze deciziile şi să consolideze obiceiurile bune din următoarea perioadă. „Vreau să îmi pot permite să fac lucrurile în tihnă”, a spus ea. îşi dorea deci un cuvânt care să rezume această nouă abordare asupra vieţii.

Dar care ar putea fi acest cuvânt?

Aceasta a fost o dilemă lingvistică surprinzător de dificilă. „Cele mai multe cuvinte despre nevoia de timp, petrecerea timpului, făcutul lucrurilor mai lent au o conotaţie negativă”, spune ea. Putem să dăm vina pe diversele presiuni culturale dacă vrem, dar faptul rămâne adevărat. „Lălăială. Lenevealã. Sunt toate de rău. Toate

sunt lucruri pe care i le spunem unui copil obraznic.”

A încercat să folosească „mindful”, dar nu se potrivea prea bine cu ideea dorită de ea. De asemenea, nu încerca să „se bucure de fiecare clipă” – alegerea cuvântului s-a dovedit un obiectiv extrem de frustrant. Dell’Antonia povesteşte: „Am această imagine a unei persoane care te mângâie pe cap în supermarket spunând: «Bucură-te de fiecare clipă! Toate trec atât de repede!»„ Este imposibil să te bucuri de fiecare minut şi, dacă ai grijă de patru copii, pur şi simplu ai mai multe sanse să te înfurii din când f
în când. „Vreau să savurez momentele *de bucurie”,* explică Dell’Antonia.

Aşa că, în cele din urmă, s-a mulţumit cu „zăboveşte”.”Zăbovitul este opusul grabei”, spune ea. Pare mult mai matur şi mai preţios decât „lălăit” şi „lenevit”. Nu înseamnă că nu ai nimic de făcut sau că eviţi lucrurile importante. înseamnă, mai degrabă, că ai lucruri importante de făcut şi le acorzi timpul necesar. Aşa că a anunţat în podcastul şi pe blogul ei că anul 2017 va fi anul zăbovitului.

Desigur, alegerea temei şi aplicarea acesteia în viata de zi cu zi sunt două J

lucruri complet diferite. Dar Dell’Antonia a găsit câteva modalităţi practice de a zăbovi în ritmul susţinut, oră cu oră, al termenelor-limită şi al patinoarelor.

în primul rând, dacă găseşte ceva de care se bucură, va zăbovi asupra acelui lucru. Familia ei cinează împreună în multe dintre seri, dar „împreună” înseamnă oameni care vin pe rând, pe măsură ce se termină antrenamentele de hochei. „M-am străduit să stau la masă şi la a doua serie, lucru care pare că îi încurajează şi pe ceilalţi să mai rămână”, spune ea. „Pur şi simplu stăm acolo, în timp ce nou-veniţii mănâncă, dar este plăcut.” Fiecare vorbeşte despre cum i-a fost ziua. Vorbim despre hochei. 0 conversaţie bună este mai plăcută decât să te grăbeşti să speli vasele. La fel, dacă observă că îi place un articol, îl va citi până la sfârşit, mai degrabă decât să se gândească: „Hei, ce lung e. Nu cumva ar trebui să fac altceva?”

în al doilea rând, a învăţat să privească şi drumurile de weekend la meciurile de hochei ca pe o oportunitate de a zăbovi. Ea povesteşte că, dacă tot s-au deranjat să meargă cu maşina undeva:

„Când ajung acolo, mă uit în jur. Suntem într-un loc nou, unde nu ajungem de obicei.” Ce ar putea explora în aceste locuri exotice? în Manchester, au găsit un magazin de ciocolată la care opresc acum de fiecare dată când are cineva un meci acolo. în timp ce zăboveau şi puneau întrebări, proprietarul le-a povestit că toate produsele de ciocolată sunt făcute manual şi că nu face niciuna dintre f
aromele speciale de mai multe ori la rând, pentru că se plictiseşte. De asemenea, ei caută librării bune prin aceste oraşe. în loc să încerce alte f
lucruri în timpul zilei, ea se gândeşte: „Să pornim de la ipoteza că acesta este singurul lucru pe care îl facem toată ziua şi putem să petrecem oricât de mult timp este necesar.”

în sfârsit a învătat să facă o schimbare J
/
mintală. „Creierul se concentrează în mod natural asupra părţilor negative”, spune ea. Nimeni nu vrea să fie mâncat de animale sălbatice, aşa că, fără îndoială, pentru strămoşii noştri era cel mai bine atunci când aveau o stare mintală asemănătoare unei alerte de mare intensitate. Dar, după cum

subliniază DeU'Antonia, rezultatul acestei stări de alertă este că „fac lucrurile automat, crispată, cu dinţii strânşi şi umerii ridicaţi”. De ce să facă asta? Dacă
nu este în întârziere, şi nimeni nu se supără, atunci şi-a propus să se gândească: „Stai aşa, nu este nimic în neregulă.”

Nu este nimic în neregulă. Uneori chiar trebuie să ne concentrăm atenţia asupra acestui lucru. Totul e în regulă. Putem să zăbovim şi să ne bucurăm de f
momentele plăcute. „Cuvântul, tema aleasă, este cu adevărat de ajutor”, spune ea. „0 parte din mine se gândeşte mereu ce ar trebui să fac acum, care este următoarea mişcare. Dacă f
răspunsul este să zăbovesc, atunci mă mulţumesc cu el.”

Zăbovitul în prezent

Mărturisesc că şi eu am o problemă similară cu strânsul din dinţi al lui
Dell’Antonia. Pe măsură ce mi-am analizat percepţia asupra timpului, am observat că, de multe ori, mă trezesc întrebându-mă cât timp mai am până la următorul lucru pe care îl am de făcut.

în anumite circumstanţe, acest lucru este uşor de înţeles, cum ar fi dacă trebuie să ajung la timp la o întâlnire, însă m-am trezit gândind la fel chiar şi atunci când nu se întâmpla nimic şi era evident ce urma să fac. într-un zbor spre California, de exemplu, m-am surprins întrebându- mă constant când se vor termina cele cinci ore. Nu sunt sigură de ce. Nu aveam nicio putere de a face avionul să meargă mai repede. Era evident la ce oră o să aterizăm. Şoferul care mă aştepta la aeroport urmărea el însuşi ora de aterizare a avionului şi, oricum, nu aveam nimic altceva de făcut în seara aceea. Nu aveam copii agitaţi cu mine pe care să fiu nevoită să-i ţin liniştiţi. Citeam o carte bună. Nu-mi era foame, nu eram obosită şi nici lipsită de confort. Chiar dacă aş fi preferat să citesc într-un fotoliu şi să am mai mult loc pentru picioare, aveam lângă mine un pahar de vin acceptabil, din cele oferite de American Ăirlines când trece căruciorul cu băuturi. Nu exista nicio problemă reală. De ce nu eram mai fericită?

Adevărul este că nu e uşor să te bucuri de prezent. Pentru început, după cum observă William James, prezentul este

trecător. Ne scapă printre degete. Fuge pe măsură ce încercăm să îl atingem. Un astfel de mister îi intrigă pe oameni, iar durata exactă a acestui prezent trecător a fost un subiect de intensă anchetă experimentală pe vremea lui James. S-ar putea ca aşa-numita „memorie de lucru” să cuprindă o perioadă maximă de aproximativ 12 secunde. Simţurile nu pot distinge între două evenimente care se întâmplă la un interval mai mic de o fracţiune de secundă. Aşadar, se pare că prezentul este durata plasată undeva între aceste două limite, deşi acest lucru se aseamănă, în zilele noastre, cu întrebarea despre cât de mulţi îngeri pot dansa pe vârful unui ac.

în orice caz, este greu să te bucuri de ceva care devine deja o amintire înainte să apuci să înţelegi ce s-a întâmplat. 0 altă problemă: trăim prezentul în corpurile noastre efemere. Asta înseamnă că fericirea absolută este rareori posibilă.

Acest lucru ar putea să i se pară unui consumator de citate motivationale o / problemă, având în vedere numărul de postări pe Instagram cu versurile lui Katy Perry: „Tot ce avem este acest moment.” în realitate, să ne bucurăm

de prezent nu trebuie să excludă faptul că ne gândim la trecut sau la viitor, aceasta este o alegere falsă, prezentată drept gândire profundă în literatura motivaţională. De fapt, gânditul la trecut şi la viitor poate îmbunătăţi experienţa prezentului în moduri profunde.

Acestea fiind spuse, zăbovitul necesită o anumită mentalitate şi anumite practici.

Oamenii care simt că au tot timpul din lume trăiesc prezentul în două moduri. în primul rând, cel practic: învaţă să ajungă acolo unde trebuie destul de repede şi le rămâne suficient timp încât să se poată relaxa. Apoi, o realizare psihică şi mai îndrăzneaţă: găsesc modalităţi de a savura timpul prezent, chiar dacă fuge, dispărând încă din momentul apariţiei.

Cum să nu mai întârzii niciodată

în primul rând, ne orientăm spre subiectul extrem de pragmatic al punctualităţii. Pentru mulţi, timpul prezent este mereu cu 20 de minute în urmă faţă de ce au planificat.

Sunt curioasă cum funcţionează asta din perspectivă antropologică şi, uneori,

dintr-o perspectivă personală, din cauza faptului că mă deranjează atunci când aştept pe cineva într-o cafenea.

Sunt, în general, punctuală. Ba nu. Adesea ajung ridicol de devreme. Şi tot astfel sunt multi dintre oamenii care se încadrează în categoria „Susţinătorilor”, pe care autoarea Gretchen Rubin o descrie în cartea sa despre tipurile de personalitate, *The Four Tendencies—.* „Susţinătorii” sunt persoane care încearcă îndeplinirea tuturor aşteptărilor exterioare şi interioare, spre deosebire de „Examinatori” sau „Rebeli”, care au o abordare mai relaxată faţă de aşteptările celorlalţi de la ei. „Obedienţii”, ultima categorie, răspund aşteptărilor externe, dar nu şi celor interne. Sunt cei care ar

putea să meargă zilnic la antrenamentele de atletism din liceu, dar nu se pot mobiliza să alerge ca adulţi.

Noi, susţinătorii, ştim că alţi oameni ne aşteaptă sau, cel puţin teoretic, ne-ar putea aştepta (chiar dacă ştim că cealaltă persoană ne dă mereu mesaje cu „sunt pe drum” când abia a ieşit de la duş). Neîndeplinirea acestei aşteptări se resimte atât de dureros, încât privim

timpul deja stabilit pentru o întâlnire ca pe o linie trasată în nisip pe care nu o putem încălca. Ca atare, eu am tendinţa de a sosi ciudat de devreme la petreceri. Rubin a scris că această categorie a „susţinătorilor” o include şi pe ea. Aş paria că oricine scrie cărţi despre productivitate se numără printre susţinători, ceea ce întotdeauna face ca întâlnirile acestor autori să fie un exerciţiu foarte haios. 0 întâlnire programată la ora 10:00 poate, la fel de bine, să înceapă la ora 9:50. Odată, când am fost împreună cu Rubin în Austin, am plănuit să ne intervievăm reciproc prin Facebook Live. Cu 12 minute înainte de ora la care trebuia să ne întâlnim în holul hotelului, ea mi-a trimis un mesaj: „Sunt pe drum! S-ar putea să întârzii câteva minute!” Am fost oarecum surprinsă, dar m-am îndreptat în continuare spre locul nostru de întâlnire şi, ajungând cu aproximativ şapte minute mai devreme, cum fac eu de obicei, m-am aşezat să răspund la mesaje în timp ce aşteptam, în mod amuzant, după două minute, am primit un mesaj care spunea: „Panica susţinătorului! Am ajuns la timp.” A intrat în holul hotelului

la aproximativ 30 de secunde după aceea. Ajunseserăm amândouă acolo înaintea orei la care stabiliserăm să ne întâlnim.

Ca persoana care ajunge adesea devreme, am presupus mult timp că oamenii care întârzie mereu sunt nepoliticoşi. Ţin mai mult la timpul lor decât la al meu. M-au făcut pe mine să aştept ca să nu facă ei asta.

încă mai cred că asa stau lucrurile cu unii oameni, precum şi cu unele firme de servicii şi cabinete medicale care nu au suficient personal. Alţii, mai cu capul în nori, reuşesc să aibă asupra lor telefoane inteligente, ceasuri de ultimă generaţie şi să fie înconjuraţi de cronometre pe cuptoarele cu microunde, pe aparatele de cafea, bordurile maşinilor şi chiar pe panourile de pe autostrăzi, dar tot să *nu fie conştienţi de trecerea timpului.*

Pe măsură ce am analizat programele oamenilor, am văzut totuşi că deseori se întâmplă şi altceva. Oamenii care întârzie mereu sunt aceia care tin să le facă altora pe plac. Dacă cineva are nevoie de mai mult timp decât a cerut, aceşti oameni care întârzie nu se simt

confortabil să încheie ce fac pentru a trece la altceva. Asta este un fel de zăbovit, deşi este adesea un zăbovit exagerat.

De asemenea, persoanele care întârzie frecvent tind să fie extrem de optimiste. Ele cred că durează 30 de minute să ajungă la serviciu pentru că asta a fost durata într-o dimineaţă, la ora 5:00, dar în mod normal parcurg acest drum la ora 8:00, când traficul este congestionat. Acest optimism extrem îi împiedică să asambleze toate părţile componente ale unei activităţi în imaginea mintală pe care şi-o construiesc. Chiar dacă sunt conştienti cât de mult durează să meargă la cumpărături, nu iau în calcul timpul necesar pentru descărcarea maşinii şi punerea produselor cumpărate la locul lor în casă, chiar dacă fac toate astea de fiecare dată când cumpără ceva. Această imagine incompletă înseamnă că sunt constant în urmă fată de program.

A fi optimist nu este un mod rău de a trece prin viaţă. Concentrarea asupra persoanei din faţa noastră, indiferent cât timp avem la dispoziţie, poate fi un lucru bun dacă are cu adevărat nevoie de noi (deşi poate fi un lucru rău dacă

abuzează de asta). Oricum ar fi, aceste tendinţe îi fac pe oameni să întârzie. Şi chiar dacă unele tipuri antisociale văd în întârzierea lor o afirmare a propriei puteri, oamenii obişnuiţi, care nu sunt psihopaţi, şi care întârzie, urăsc când se întâmplă asta. Urăsc să se scuze în fata aceloraşi
oameni pentru a paisprezecea oară. A şti că deza
măgeşti şi înfurii pe cineva se simte suficient de rău, încât să uiţi obligaţiile mai importante faţă de omenire doar – pentru a evita acest sentiment. întârziaţii se deplasează cu viteză prin cartiere rezidenţiale. Cauzează accidente
trecând pe roşu. într-un experiment faimos, studenţii de la un seminar teologic cărora li s-a cerut să susţină un discurs despre bunul samaritean – care apare în Biblie oprindu-se din drumul său ca să ajute un om rănit – au fost mult mai tentaţi să *nu* se oprească să ajute o persoană rănită atunci când li s-a spus că sunt în întârziere cu susţinerea discursului lor. Chiar dacă apreciez simţul umorului de care au dat dovadă cercetătorii, studiul acesta— nu prezintă o imagine pozitivă a naturii

umane.

Oamenii care se simt zoriţi sunt, prin definiţie, mult mai pasibili să simtă că timpul trece prea repede. Cel mai bun mod prin care să evite acest sentiment de frenezie este să *nu mai întârzie.* Cred că în majoritatea timpului acest lucru se află sub controlul oamenilor şi că multe

dintre lucrurile care îi fac să întârzie – traficul, pantoful pierdut, un coleg care îi ţine de vorbă – sunt complet previzibile. Sunt *necunoscute deja cunoscute.* Da, ştiu că întârzierea este într-o oarecare

măsură problema celorlalţi. Dacă eşti invitat la o petrecere în ţările din America Latină, sositul la timp, conform orei stabilite, este considerat nepoliticos faţă de gazde. Dar dacă te simţi „în întârziere” tot timpul, asta se datorează faptului că recunoşti că există un decalaj între aşteptări şi performanţă, indiferent care sunt aşteptările, iar faptul că ştii ce aşteptări ai înseamnă că situaţia nu este fără speranţă.

Există multe motive pentru care merită să analizăm felul în care ne petrecem timpul. A vedea cât de mult durează

anumite lucruri este unul dintre ele. Dacă în mintea ta durează 15 minute să ajungi la biserică şi realitatea îţi spune că faci 25 de minute de cele mai multe ori, atunci asta explică de ce întârzii zece minute la fiecare slujbă, cu excepţia celei pe care o ţii minte! în mintea noastră, ziua de lucru se poate încheia la ora 17:30, dar dacă jurnalul timpului personal arată că rareori părăseşti biroul înainte de ora 18:00, acest lucru explică de ce în general întârzii la activitatea de voluntariat de marţi, care începe la 18:30.

Dacă nu doreşti să-ţi urmăreşti timpul sau ai de-a face cu o activitate necunoscută, atunci trebuie doar să adaugi timp suplimentar. Când analizez programele persoanelor punctuale, observ că aşa se comportă aproape întotdeauna, chiar dacă procesul a devenit automat şi abia dacă se mai gândesc la asta.

Andrew Glincher, director executiv şi partener la casa de avocatură Nixon Peabody şi un confrate întru punctualitate, nu a pierdut niciodată un avion. El nu întârzie niciodată la întâlniri, fapt pe care îl pot atesta după ce l-am intervievat de câteva ori. „Cred

că este o problemă de respect”, spune el. Aşa că „mă pregătesc să ajung cu 15 minute înainte”. El şi asistentul său se

străduiesc să evite să rămână în urmă; dacă suspectează că întâlnirea pe care o are la ora 15:00 va dura probabil o oră întreagă, nu va stabili următoarea întâlnire până la 16:30. El a deprins acest obicei de la tatăl său, un şofer de taxi care avea suficiente dificultăţi cu traficul

în timpul programului, încât nu voia să fie iritat de el şi în weekend. Când bătrânul

Glincher îl ducea pe Andrew la meciuri de baseball, ajungeau în parcare la ora 11:00 pentru un meci care începea la ora 14:00. Avantajul era că „nu trebuia să plătim pentru parcare!”. în prezent, Glincher se asigură că părăseşte biroul cu câteva minute înainte de a avea cu adevărat nevoie să îşi părăsească biroul pentru a ajunge să ia trenul la timp. Motivul? Ştie că oamenii îl vor opri pe holuri pentru a vorbi cu el. Timpul suplimentar înseamnă că poate avea conversaţii reale, în loc să fie pe fugă.

0 rezervă de 15 minute este bună

pentru majoritatea activităţilor de zi cu zi, dar dacă ai de-a face cu o perioadă mai mare, rezerva ar trebui să fie direct proporţională. KJ DeU'Antonia spune că iniţial, dacă vedea că terenul de hochei era la distanţă de o oră şi cincisprezece minute cu maşina, îşi planifica să părăsească casa cu o oră şi cincisprezece minute înainte de a trebui să fie acolo. Dar urcatul în maşină dura ceva şi deja erau în întârziere[9]. Dacă se întâmpla ceva neprevăzut pe drum, însemna că ajungea chiar foarte târziu şi mai trebuia să caute şi un loc potrivit – pentru parcare, un vestiar potrivit, iar întreaga experienţă ajungea să fie mult mai neplăcută decât ar fi trebuit. în cele din urmă, a înţeles că ar fi mai bine să încerce să plece cu două ore mai devreme. Ieşea pe uşă la T minus 1:50, iar dacă trebuia să se oprească pentru benzină sau dacă cuiva i se făcea foame, avea timp să treacă pe la un magazin alimentar pentru a cumpăra ceva sănătos şi săţios, mai degrabă decât să ia Skittles de la benzinărie. Dacă ajungea la teren mai devreme, putea să caute liniştită locul potrivit de parcare şi apoi să facă ceva cu timpul rămas, cum ar fi să sune un prieten sau

să citească o carte. Chiar dacă ar putea părea o irosire (aş fi putut scoate vasele din maşina de spălat!), întârziaţii pot fi uneori atât de departe de realitate cu estimările lor, încât ce cred ei că îi va face să ajungă mai devreme îi face, de fapt, să ajungă la timp.

Desigur, chiar şi cu estimări realiste, întârzierea tot se produce. Modelele mintale cuprind lucruri care au probabilităţi de a se întâmpla între 10% şi 90%, dar nu vor include şi evenimente foarte puţin probabile. Este de aşteptat să fie trafic pe drumul spre muncă. Dar nu avem cum să ne aşteptăm ca un camion care transportă cerneală de imprimantă să se răstoarne şi să-şi verse conţinutul pe carosabil, apoi ca stratul alunecos să ducă la închiderea autostrăzii Pennsylvania. Vestea cea bună este că, dacă în general ajungi la timp, oamenii vor înţelege realmente cele câteva dăti în care nu o faci. Ei ştiu
că s-a întâmplat ceva neobişnuit, deoarece întârzierea este neobişnuită.

Dacă ai întârziat, indiferent de cauză, şi dezamăgeşti pe cineva, trebuie să îţi exprimi părerea de rău. Nu este corect să te pui în pericol pe tine sau pe

oricine altcineva în încercarea de a câştiga 90 de secunde pe drum. Trage pe dreapta, sună, cere-ţi scuze şi continuă drumul. Mai degrabă decât să întârzii 15 minute şi să fii nervos şi agitat, întârzie 20 de minute, dar fii suficient de calm pentru a rezolva problema cauzată de întârziere.

învaţă să savurezi

Aşa ajungi să nu mai întârzii. Zăbovitul nu presupune doar încetarea grabei cauzate de faptul că ştii că ar trebui să te afli la o distantă de 16 kilometri şi că nici măcar nu eşti în maşină. Este vorba şi despre savurarea prezentului şi, prin urmare, aprofundarea experienţei timpului.

Să savurezi înseamnă să simţi plăcere şi, de asemenea, să apreciezi simţitul plăcerii. Porneşte de la satisfacţia obişnuită, căreia i se adaugă un al doilea strat, recunoştinţa. Faptul că această apreciere extinde timpul poate fi înţeles dacă te gândeşti la varianta opusă. Când doreşti să treacă timpul mai repede, imaginează-ţi că eşti în alt loc. Când vrei să prelungeşti un moment, te menţii exact acolo unde te afli. Participanţii la sondaj care au fost

întru totul de acord cu faptul că s-au simţit prezenţi mai degrabă decât distraşi cu o zi înainte au fost cu 35% mai pasibili decât media să spună că au timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă.

Să fii prezent înseamnă să te gândeşti la ce se întâmplă. înseamnă să fii conştient de ceea ce se află în jur. Ştii totuşi că nimic nu poate dura pentru totdeauna, – pentru că totul este efemer. Dar devii doamna Ramsay din *Spre far—,* savurând sfârşitul triumfătoarei ei serate. „Cu piciorul pe prag, stărui încă o clipă într-o scenă care i se mistuia din fata ochilor

chiar în timp ce-o privea”, scrie Virginia Woolf. Eşti conştient că priveşti prezentul în timp ce acesta devine trecut. însă continui să stai acolo, privind estomparea. Savurezi momentul. *Zăboveşti.*

Această idee de savurare – un termen apropiat de cel al zăbovelii, cu o conotaţie uşor mai plăcută – se dovedeşte o componentă deosebit de importantă în domeniul psihologiei pozitive. Psihologii au studiat mult timp cum învaţă oamenii rezistent! să facă

faţă dificultăţilor. Este o adaptare la fel de interesantă şi să savurezi binele. Unii

oameni pot să ia o experienţă bună şi să facă lucruri pentru a o îmbogăţi şi a o face să dureze mai mult.

în mod interesant, cele mai bogate experienţe de savurare implică o cunoaştere a trecutului şi a viitorului, precum şi a prezentului. în cartea lor din 2006, *Savoring: A New Model of Positive Experience—,* doi dintre cei mai importanţi cercetători din acest domeniu, Fred B. Bryant şi regretatul Joseph Veroff, împărtăşesc povestea lui Bryant despre escaladarea vârfului Snowmass, de peste 4 200 de metri, din munţii Rockies, Colorado. El a fost impresionat, desigur, de măreţia fizică, vârfurile înzăpezite arătând ca o mare îngheţată, unde „val după val de creste argintii se îmbină cu văi înverzite în ceaţa îndepărtată”. împreună cu prietenii săi, a stat în linişte, minunându-se. De asemenea, Bryant ştia că probabil nu avea să mai ajungă acolo altădată, încercase deja să urce pe vârful Snowmass de două ori şi eşuase şi, ca atare, a făcut mai mult decât să se bucure, pur şi simplu, de

privelişte. Şi-a îmbrăţişat prietenii şi le-a spus cât de fericit este să împărtăşească acest moment cu ei. S-a uitat spre trecut, amintindu-şi o lovitură în spate care aproape că îi încheiase cariera de alpinist. Şi-a lăsat mintea să se îndrepte către o vreme în care crezuse că nu va mai trăi un asemenea moment. „Să-mi dau seama că sunt cu adevărat aici şi

acum îmi intensifică bucuria”, s-a gândit el. S-a proiectat pe sine în viitor şi s-a gândit cum ar putea să privească această amintire, l-a mulţumit lui Dumnezeu pentru faptul că i-a permis să fie acolo şi pentru că a creat munţii.

Apoi, animat de „un sentiment puternic al efemerităţii” şi de o dorinţă „de a-şi aminti clar acest moment” pentru tot restul vieţii sale, a depus eforturi deosebite pentru a memora în detaliu scena. S-a rotit în cerc şi a înregistrat mici detalii: o pădure de plopi şi molizi, un râu în vale. Şi-a dat seama cum îşi simţea plămânii, ce mirosuri prindea din aer. Avea senzaţia de frig. A ales o piatră de pe vârf pentru a o aduce jos drept suvenir. Şi-a propus să împărtăşească amintirea muntelui cu

cei dragi şi chiar s- a gândit la bunicul său răposat, care iubise aventurile în aer liber. S-a gândit la cât de mândru ar fi fost de el. Bryant şi tovarăşii săi nu au stat mult în vârf -

vremea s-a schimbat şi au trebuit să coboare dar răgazul a făcut ca experienţa să pară mai lungă decât cele zece minute, cât mi-a spus ulterior că durase.

Odată coborât de pe munte – şi gândindu-se la psihologie în general Bryant a lucrat cu colegul său de cercetare Veroff pentru a afla mai multe despre cum savurează oamenii momentele fericite. Trecerea în revistă a trecutului şi imaginarea viitorului au fost strâns legate de experienţa prezentă: „Un model conceptual de savurare trebuie să ia în considerare nu doar reminiscenţa, ci şi procesele anticipative”, au scris ei. Şi au elaborat „Lista modurilor de a savura”, pe care au folosit-o pentru a evalua felul în care diferiţi oameni reţin experienţele. Cu toate că este, în esenţă, un document de cercetare academică, este şi un instrumentar surprinzător de practic, cu zeci de strategii pe care oamenii le pot folosi pentru a trăi cu adevărat

momentul prezent. De exemplu:

- Te poţi gândi să împărtăşeşti mai târziu această amintire cu alte persoane sau să absorbi fiecare clipă
  din timpul evenimentului.

- îţi poţi aminti cât timp ai aşteptat ca acest eveniment să se întâmple sau te poţi gândi la un moment în care evenimentul nu s-a întâmplat şi ti l-ai dorit foarte mult.

- Ai putea încerca să devii mai atent, să inspiri adânc sau să te linişteşti.

- Ai putea să-i spui oricărei persoane prezente cât de mult preţuieşti momentul şi cât de fericit eşti în
  prezenţa ei.

- Aminteşte-ti că nimic nu durează - pentru totdeauna.
  Şi, ca atare, trebuie să te bucuri

acum de acest moment.

Orice eveniment bun poate fi aprofundat în aceste moduri simple şi practice. Totuşi, creierul este adesea în contradicţie cu el însusi. Alături de „ strategii, Bryant şi Veroff au identificat anumite „tactici de înăbuşire a bucuriei”. Acestea sunt modalităţi prin care oamenii îsi domolesc bucuria de „ moment. Există o componentă culturală

(aşa cum există şi în cazul întârzierii) legată de bucurie. Confucianismul, de exemplu, pune preţ pe evitarea extremelor şi, ca prelungire a acestui lucru, culturile influenţate de confucianism susţin că prea multă bucurie poate determina universul să compenseze printr-o forţă opusă pentru a reveni la starea de echilibru. De asemenea, oamenii reduc intenţionat intensitatea anumitor momente de fericire pentru a nu deranja pe cineva. Alţi oameni pot avea o scuză care priveşte reacţiile chimice din creier; distorsiunea cognitivă, care este un semn distinctiv al depresiei, îi face pe oamenii care se confruntă cu acest dezechilibru chimic să ia orice lucru bun şi să-l desfiinţeze. Putea să fie mai bine, să dureze mai mult, să se întâmple mai

devreme, nu l-am meritat.

Există şi mulţi oameni care nu apelează la aceste scuze, dar se angajează în acţiuni menite să încheie distracţia. Unul dintre cele mai puternice moduri în care oamenii se privează de zăbovit şi de savurat? Se gândesc la alte locuri unde ar trebui să fie sau la alte lucruri pe care ar trebui să le facă. Aşa cum spunea Bryant atunci când l-am intervievat în 2017: „în general, minţile noastre sunt în altă parte.”

Cred că această tendinţă aproape comic de comună a mintii umane indică adevărata înţelepciune din postările cu „tot ce avem este acest moment” de pe reţelele de socializare. Dacă eşti pe munte, nu vei putea să-ţi plăteşti factura de electricitate până când nu cobori suficient pentru a ajunge la un loc cu wi- fi. De ce să te gândeşti la asta? Oamenii îmi spun că nu au timp să se relaxeze. Mă uit la jurnalele lor şi văd o înregistrare care menţionează „masaj” într-o dimineaţă de sâmbătă. Persoana va protesta că da, s-a întâmplat, dar ea se gândea în tot acel timp la ce mai are de făcut.

Cultivarea obiceiului de a savura

Nu este deloc uşor să savurezi. Şi nu f
9
este întotdeauna posibil. Dacă trebuie să iei trenul de la ora 7:34 pentru a merge la muncă, nu poţi zăbovi cu o ceaşcă de cafea pe care ai pregătit-o la ora 7:15. Dar zăbovitul nu înseamnă totul sau nimic. Chiar dacă unele momente nu îţi

J

permit să te relaxezi, altele se vor preta, iar această disciplină mintală poate avea un efect profund asupra felului în care ne înţelegem timpul. După cum au spus Bryant şi Veroff: „Savurarea pare să meargă mână în mână cu experienţa trecerii mai lente a timpului.”

Există multe moduri în care putem cultiva acest obicei. Chiar dacă oamenii au capacitatea de a-şi alunga fericirea chiar şi pe un vârf de munte, să ajungi într-un astfel de loc prezintă avantajul că ştii că ar trebui să fie incredibil. De aceea

I

urcă oamenii pe munţi. De aceea acordă atenţie peisajului cât timp sunt acolo. Bryant raportează că încă mai are piatra pe care a luat-o de pe vârful Snowmass pe biroul său. „Pot s-o miros

oricând. Miroase ca acel vârf”, spune el. „Pot să închid ochii şi mă întorc imediat acolo.”

f

Este mai greu să observi binele în momentele obişnuite. Bryant, care consideră savurarea „o calitate dobândită”, are tacticile sale. Predă cursuri de psihologie la Universitatea Loyola din Chicago. Din experienţa mea, profesorii sunt uneori nemulţumiţi dacă trebuie să le predea studenţilor din primii ani. Bryant, pe de altă parte, se vede într- un azil de bătrâni într-o bună zi din viitor, în această imagine, sănătatea lui este şubredă. Nu se mai poate deplasa de unul singur. Se imaginează în această stare, făcând o retrospectivă şi dorindu- şi să mai poată sta în faţa unei săli de clasă, simţindu-se sănătos şi voios. Toate acele minţi tinere şi ascuţite sunt

I II

dornice să audă ce are el de spus. *Oh, ce n-aş da pentru încă o zi.* Apoi, deschide ochii şi îşi dă seama că: „Exact asta se întâmplă azi!” Nu trebuie să renunţe la nimic pentru a obţine acest privilegiu! Azi are ocazia să predea! Acest contrast apărut – asemănător cu felul în care George Bailey are parte de o a doua sansă în filmul *It's a Wonderful Life* – îl f face

conştient de bucuria normalităţii.

„Există nenumărate modalităţi în care ne putem folosi mintea ca pe o maşină de călătorit în timp”, spune el. „Călătoria minţii în timp este frumoasă şi bogată.” Dell'Antonia a început să îşi spună că „nu este nimic în neregulă”. Când am momente de linişte, ca în avion, mă opresc şi notez că „nu sunt nefericită acum”. Formularea negativă în ambele mantre este cheia. Dacă îţi asumi o stare negativă, vei fi atent la ea. „Lucrurile rele se vor năpusti asupra ta şi te vor forţa să te ocupi de ele”, spune Bryant. „Dar lucrurile bune nu vor da buzna şi nu vor

veni după tine. Trebuie să le găseşti şi să te ocupi de ele din proprie iniţiativă. Asta

necesită o serie de calităţi mult mai I subtile.” Chiar şi la masa de seară, când copiii nu ţipă sau Alex se uită fericit la *Go, Diego, Go!* şi eu pot citi pentru câteva minute pe Kindle, observ că mă bucur de moment. Această apreciere a faptului că ceva este plăcut şi că trăieşti această plăcere este definiţia savuratului. Şi – pentru că aprecierea face parte din definiţia savurării, înseamnă că un moment

savurat nu poate trece neobservat. Nu se duce în „abisul uitării”, asa cum l-a numit William James.

f

De asemenea, poţi să-ţi creezi singur momente de zăbovit. Este folositor să scăpăm de lucrurile pe care nu vrem să le facem ca să putem zăbovi atunci când ne simţim bine făcând lucrurile pe care vrem să le facem. 0 ieşire la un pahar după lucru se poate transforma în cină. 0 plimbare cu bicicleta planificată să cuprindă 15 kilometri pe un traseu în aer liber se poate transforma într-una de 25 de kilometri dacă vremea este frumoasă, îmi place să am zile complet libere, în care tot ce fac este să scriu. Nu verific deloc ceasul, nu mă asigur că nu ratez niciun apel telefonic. îmi voi reconstitui ziua la sfârşit pentru jurnalul meu (sau la jumătate, când corpul mă forţează să iau
o pauză), dar am tot timpul din lume – pentru un proiect de care sunt cu adevărat pasionată.

Dacă nu este posibilă alocarea unei zile întregi, şi îmi dau seama că puţini oameni pot organiza o zi fără întreruperi, poţi totuşi încerca ceva ce Bryant şi Veroff au numit „exerciţiul

zilnic de vacanţă” pentru zăbovirea în experienţele plăcute. în fiecare zi, timp de o săptămână, planifică-ţi să faci ceva plăcut care să dureze 10-20 de minute. Câteva posibilităţi sunt:

- Priveşte apusul.
- Stai pe terasa unei cafenele cu o ceaşcă de cafea bună.
- Vizitează o librărie în pauza de masă.
- Mergi la o plimbare într-un parc din apropiere.

Bryant povesteşte că unele dintre cele mai recente astfel de vacante zilnice au cuprins cântatul la chitară, compusul de muzică, plimbatul câinelui şi sunatul unui vechi prieten. „Sau mi-aş putea planifica următoarea excursie pe munte.” Alege un moment în care poţi minimiza distragerile. Pune telefonul pe modul avion sau la încărcat, fără sonor. în timpul vacanţei zilnice ar trebui, conform lui Bryant şi Veroff, să „observi şi să înţelegi deplin fiecare stimul sau

senzaţie pe care o găseşti plăcută. Identifică sentimentele pozitive şi înregistrează-le în minte. Creează-ţi o amintire a sentimentelor şi a stimulilor f asociaţi cu acestea, închide ochii, poartă senzaţia în mintea ta şi exprimă cumva în exterior sentimentul pozitiv.” Apoi, planifică vacanţa zilnică de mâine. La sfârşitul săptămânii, aminteşte-ţi toate cele şapte vacanţe.

Adevărul este că avem oricum pauze de cel puţin zece minute în activităţile noastre obişnuite. Doar că folosim acest f
timp pentru a şterge e-mailuri. Sau parcurgem postările din reţelele de socializare, sau ne învârtim prin casă. Apoi, acest lucru nu se înregistrează ca timp liber. Zăbovitul conştient în intervalele plăcute ne aminteşte că avem o perioadă de repaus. Şi asta ne poate face să simţim că avem mai mult timp decât atunci când îl lăsăm să ni se scurgă printre degete.

în cele din urmă, dacă nu eşti nevoit să te grăbeşti, încearcă să te mişti lent. Nu toate activităţile necesită viteză. Dacă graba îi face pe oameni să simtă că nu au timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă, atunci încetineala conştientă poate fi simţită ca un răsfăţ. Bryant

spune că în laborator, atunci când subiecţii primesc un biscuit cu ciocolată şi li se spune să se bucure de el, aproape întotdeauna încetinesc ritmul în care îl consumă fată de ritmul normal de
mâncat. încearcă să observe deplin fiecare muşcătură. Motivul este evident:
„încetinirea prelungeşte momentul. Astfel este susţinută savurarea în sine.”

Mişcatul încet îţi permite să acorzi atenţie mai multor lucruri. „încetinirea ritmului este un efort susţinut, aşa că avem control asupra acestei experienţe şi devenim implicit mai atenţi la ce se întâmplă”, spune Bryant. 0 parte din bucuria alpinismului este că te mişti atât de încet în aerul rarefiat, încât ai timp să observi toate detaliile. Observi modele în muşchiul de pe stânci, auzi zgomotul insectelor. Bryant povesteşte că recent, într-o excursie de alpinism, s-a surprins admirând flori alpine aproape microscopice, cu petale mai mici decât capătul unui băţ de chibrit. „Ne minunăm când observăm aşa ceva, dar a fost posibil să le observăm numai pentru că ne-am oprit să privim. Nu observăm lucrurile de genul ăsta dacă

trecem în viteză prin lume.”

Această încetinire poate fi la fel de delicioasă ca savuratul unui biscuit. Uneori citesc mai încet o carte dacă îmi place. Există plăcere în a afla cum se termină ceva, dar şi în a reciti câteva fraze de calitate.

Din nou, doresc să subliniez faptul că nu toate părţile vieţii se pretează la încetinire. Uneori, încetinirea înseamnă zăbovire şi, alteori, lălăială. Viteza mea standard este destul de mare şi nu-mi cer scuze pentru asta. A fi în regulă cu tranziţii rapide când acest lucru este necesar îmi face viaţa posibilă.

în plus, nu toate situaţiile merită atenţie. Cei care zboară frecvent cu avionul învaţă să ajungă la poartă exact la timp – pentru a se îmbarca. Copiii mici şi atentia lor de scurtă durată limitează în mod natural timpul petrecut cu multe activităţi. De capul meu, eu aş putea să petrec ore întregi într-un muzeu de artă.

Dar dacă iau cu mine un copil, voi avea ca tintă o oră şi mă voi considera norocoasă dacă o obţin. După ce am citit despre ideile scandinave de *hygge* (Danemarca) şi *koselig* (Norvegia), care

au legătură cu relaxarea şi zăbovitul, îmi dau seama că multe idei folositoare – pentru a trăi o viaţă bună sunt mai greu de aplicat dacă avem copii mici. în cartea din 2017, *Mica enciclopedie hygge,* Meik Wiking discută elocvent despre zăbovitul asupra unui joc de societate, într-o zi de weekend de iarnă, timp de 14 ore.— Nu am nicio îndoială că este o modalitate minunată de a petrece timp cu prieteni buni, mâncare şi băuturi pe măsură. Un foc arzând în şemineu ajută şi el. Ştiu, de asemenea, că mulţi oameni care citesc această carte pot pune în practică un joc de masă de 14 ore numai dacă lasă copiii la bunici peste weekend. Este greu să zăboveşti în prezent dacă încerci să ţii un copil mic să nu sară în semineu.

9

în consecinţă, o mare parte din literatura care le spune oamenilor să încetinească şi să admire peisajul ar putea fi la fel ca bătrânul din magazin care îţi spune să te bucuri de fiecare clipă. Este imposibil. Mai rău, pune sare pe rană, făcându-te să te simţi ca o persoană rea pentru că remarci că viata are momente dificile.

J

în schimb, zăbovitul se referă la a ne

bucura de bucurii. Este vorba despre înţelegerea faptului că avem puterea de a lungi timpul atunci când îl trăim şi ne dorim să nu se mai termine. Timpul trece şi nu putem zăbovi cu ceva pentru totdeauna. Adaptarea hedonistă – tendinţa omului de a se obişnui cu orice – face ca, după un timp, chiar şi o privelişte văzută de pe vârful muntelui să devină banală ca o scenă privită de pe fereastra bucătăriei. Dar, pentru câteva minute, cu gândirea potrivită, poate fi mai mult.

Mă gândeam la asta într-o noapte, după ce îi citisem lui Alex povestea de culcare. Am stat şi l-am legănat în camera lui întunecată ceva vreme. De-a lungul copilăriei sale, rareori a adormit uşor. (Mai multe despre asta, în următorul capitol.) Ştiam că, îndată ce aveam să mă îndepărtez, urma să se dea jos din pat, să urle la uşă după mine, până când avea să adoarmă pe podea. Chiar şi în nopţile în care era extrem de obosit, trebuia mai întâi să îsi consume urletele doar pentru a-şi exprima dezaprobarea faţă de întreaga situaţie. Abia apoi era suficient de obosit pentru a dormi şi îl mutam înapoi în pat.

Nu a fost niciodată plăcut. Un filozof ar putea avea multe de spus despre ce înseamnă pentru condiţia umană acest ritual nocturn pe care îl punea în scenă fiul meu. Dar, chiar şi ştiind ce va urma, puteam extinde spaţiul dinaintea acelor ţipete. Puteam zăbovi cu micul său corp îmbrăcat în pijama lipit de al meu, gândindu-mă că probabil nu aveau să mai urmeze multe nopţi ca acelea. Poate că, într-o zi de singurătate în viitor, îmi voi dori să am un copil care să se lipească de mine şi să am braţe destul de puternice ca să-l ţină. Zăbovitul poate fi dulce-amar. Cel de-al patrulea copil mi- a dat ceva bătăi de cap. Dar în camera lui, pentru o clipă, nu a fost nimic altceva în afară de linişte.

9

Note:

— Gretchen Rubin, *The Four Tendencies: The Indispensable Personality Profiles That Reveal How to Make Your Ufe Better (and Other People's Uves Better, Too),* Harmony, New York, 2017.

— John M. Darley, C. Daniel Batson, „From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior”, în *Journal of Personality and Social Psychology,* voi. 27, nr. 1,1973, pp. 100-108.

— Virginia Woolf, *Spre far, traducere de*

Antoaneta Ralian, RAO, Bucureşti, p. 137.

— Vezi Anexa D a cărţii. Fred B. Bryant, Joseph Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience,* Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey, 2007.

— Meik Wiking, Mica enciclopedie hygge. Reţeta daneză a fericirii, traducere de Valentina Georgescu, Litera, Bucureşti, 2017.

CAPITOLUL 5

INVESTEŞTE ÎN FERICIREA TA

Fericirea este extrem de rară în rândul oamenilor inteligenţi. ERNEST HEMINGWAY, *Grădina Raiului—*

La cafeneaua Waffle House din suburbiile Atlantei, câteva dimineţi pe săptămână, poţi asista la o anumită scenă. Dacă ajungi acolo devreme, îl vei observa pe Chris Carneal în separeul său obişnuit din spate. În ciuda denumirii locului, probabil nu vei vedea pe masa lui vafe, ci doar ouă şi şuncă, dar sigur vor fi hârtii, laptopul său sau o carte şi, uneori, alături de el, cineva care îi ţine companie.

Este puţin trecut de ora 6:00. Aceasta este deja cea de-a doua etapă din rutina matinală a lui Carneal. Se trezeşte la ora

4:55. Se urcă în maşină la 5:02 pentru a face scurtul drum până la un curs de CrossFit de la 5:15, la o sală de sport de lângă casa lui. îşi petrece următoarele 40 de minute efectuând antrenamentul din acea zi.
Apoi, se îndreaptă spre cafeneaua Waffle House din apropiere, unde nimeni nu este deranjat de echipamentul sportiv al lui Carneal, de zăbovitul său, şi, aparent, de faptul că nu comandă niciodată vafe.

Nu este nimic extraordinar în toate acestea, dar rezolvă ce ar putea fi o mare problemă în viaţa unui om ocupat.

Carneal este fondator şi director general al Boosterthon, o companie care susţine şcolile în strângerea de fonduri. Boosterthon are aproximativ 400 de angajaţi cu normă întreagă şi 200 de angajaţi cu jumătate de normă. Cei mai mulţi dintre ei sunt mai degrabă tineri; – pentru mulţi este prima lor slujbă „reală”. Chiar şi mulţi dintre manageri sunt noi în lumea profesională şi au nevoie de un şef flexibil. Carneal şi soţia lui au, de asemenea, patru copii mici, cu toate obligaţiile şcolare şi activităţile pe care le solicită un asemenea număr. Cu atât

de mulţi oameni care doresc atenţia sa, Carneal s-ar putea simţi foarte uşor extenuat şi împărţit în prea multe direcţii. în loc să se simtă aşa, aceste antrenamente de dimineaţa devreme şi apoi micul dejun de la cafenea prezintă o altă opţiune – se ocupă de activităţile pe care le poate face în timp ce restul familiei doarme, simţindu-se astfel mai puţin ocupat, dar reuşind să facă mai multe.

Ajunge la Waffle House la ora 6:05. Petrece între cinci şi şapte minute rugându-se şi reflectând. Verifică programul zilei. Apoi, îşi spune: „încerc să dedic tot restul acelei ore unui singur lucru important la care să mă gândesc. Cum duc afacerea înainte? Care sunt următoarea idee şi următoarea piaţă pe care am putea să le abordăm şi care sunt întrebările mele despre asta?” O dată pe săptămână, e posibil ca cineva să i se alăture pentru o discuţie mai cerebrală decât ar fi posibil în timpul zilei. încheie totul la ora 7:20 şi se

I

îndreaptă spre casă pentru a petrece următoarele 45 de minute cu copiii înainte de şcoală. Apoi, va lucra încă o

oră şi se va schimba acasă (făcând şi un duş rapid acolo).

Rezultatul: până în momentul în care ajunge la birou, în jurul orei 9:30 sau 10:00, el a depus 2,5 ore de muncă serioasă şi concentrată. „Mintea mea este trează şi sunt gata de treabă”, spune el. „în acele 2,5 ore, fac mai multe decât făceam în zilele cu şase, şapte, opt ore de muncă.”

Apoi, există următoarea schimbare: în trecut, înainte de a-şi institui acest ritual de dimineaţă, el se simţea adesea distras la muncă. Avea probleme în a se angaja deplin în conversaţiile cu membrii echipei, pentru că se gândea la celelalte probleme pe care urma să le abordeze. Se întreba când se vor încheia conversaţiile, ca să se poată întoarce la aceste probleme, sperând că va fi capabil să se ocupe de ele înainte ca familia să-l aştepte acasă în jurul orei 17:30. Acum nu merge la lucru până când nu le-a rezolvat. Fiind activ dimineaţa, este „liber să reacţioneze” la birou. „îmi dă claritate în timpul zilei”, spune el. „Pot să merg încet pe holuri. Mă pot saluta cu mai mulţi oameni. Reacţionez mai bine când sunt întrerupt.” Adevărul este că,

atunci când conduci, aceste întreruperi şi răspunsurile lor fac parte din sarcina ta de serviciu. Sau, aşa cum spune Carneal: „Echipa mea este munca mea.”

Această investiţie de timp în sala de sport, Waffle House şi familie l-a făcut mai fericit şi mai relaxat. în felul acesta, poate face faţă zilei pe măsură ce se desfăşoară. în plus, faptul că pune lucrurile bune la începutul zilei pare să îi ofere mai mult timp. „Mă uit la ceas uneori şi cred că trebuie să fie ora 14:00”, spune Carneal. „Şi descopăr că, uau, este doar 10:30!”

Legătura dintre fericire şi timp

După cum am aflat în capitolul 2, când oamenii spun că vor mai mult timp, îşi doresc mai multe *amintiri.* Acest capitol este despre un al doilea aspect al acestei afirmaţii. Când oamenii spun că doresc mai mult timp, aceştia au nevoie de *mai mult timp petrecut făcând lucrurile care îi fac fericiţi.* Putini oameni şi-ar dori mai mult timp adăugat la o sentinţă de închisoare. Cineva care numără fiecare minut în timp ce este blocat în trafic ar putea spune că doreşte mai mult timp,

dar se referă la cel petrecut în afara maşinii. Altfel, de ce ar număra minutele? Timpul este pur şi simplu timp, dar îl percepem diferit în funcţie de ceea ce facem şi de starea noastră mintală.

Vestea bună este că proporţia de timp petrecută cu lucruri care ne satisfac faţă de cea petrecută cu cele care nu ne aduc beneficii poate fi schimbată. Oamenii care simt că au suficient timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă iau decizii strategice pentru a optimiza modul în care aleg să îşi petreacă timpul. Aşa cum am văzut în capitolul 3, asta poate însemna crearea de câştiguri temporale – adică facem lucruri acum – pentru a obţine libertate în viitor. în acest capitol vom discuta, de asemenea, despre efectuarea de investiţii cu scopul de a muta cât mai multe momente în categoria timpului petrecut „plăcut”. Adesea, acestea presupun investirea de resurse – banii sunt una dintre ele, desigur, dar şi timpul este o resursă, la fel ca energia mintală necesară pentru a dezvolta o nouă viziune asupra lumii – - pentru a obţine fericirea.

Aceste trei resurse îşi joacă rolurile în

moduri diferite. Cu banii este simplu. Cu timpul este puţin mai complicat, deşi joacă un rol esenţial în schimbarea situaţiei – asa reuşeşte Carneal să realizeze mai multe lucruri până la ora micului dejun decât obişnuia să facă înainte într-o zi întreagă. Iar, în cele din urmă, cadrul mintal este resursa cel mai puţin înţeleasă dintre toate acestea, deşi este, probabil, cea mai profundă. Să fii capabil să treci de la a îndura la a te bucura, de la număratul minutelor până la tolerarea lor, are efecte semnificative în obţinerea timpului liber. În sondajul meu, persoanele care au fost de acord cu declaraţia „Ieri mi-am petrecut timpul în moduri care m-au făcut fericit” au fost într-o proporţie cu 22% mai mare de acord cu afirmaţia că, în general, au timp pentru lucrurile pe care doresc să le facă în viaţă. Oamenii din primii 20% au petrecut o parte mai mare din timpul lor făcând lucruri care le îmbunătăţesc clar starea de spirit – exerciţii fizice, activităţi reflexive şi interacţiuni cu prietenii şi familia –, spre deosebire de persoanele din ultimele 20 de procente, care au petrecut mai mult timp pe internet şi în fata

televizorului. Acestea sunt activităţile care, deşi par plăcute atunci când le desfăşurăm, pe termen lung, nu contribuie semnificativ la îmbunătăţirea stării de spirit a oamenilor.

în orice caz, oamenii care au tot timpul din lume ştiu că fericirea merită efortul.

Pentru că modul în care ne trăim orele este modul în care ne trăim vieţile, a fi fericit cu viata ta înseamnă a fi mulţumit de orele tale. Indiferent dacă aceste ore sunt petrecute în Waffle House sau în altă parte, investiţiile strategice de timp ne pot ajuta să ne proiectăm conştient vieţile pentru a reuşi să fim relaxaţi în ce priveşte timpul nostru şi pentru a fi, dacă nu fericiţi, măcar mai puţin nefericiţi.

Cum pot cumpăra fericirea banii

Chiar dacă toţi dispunem de 168 de ore pe săptămână, nu avem aceleaşi resurse financiare, iar atunci când auzim cuvântul „investiţie”, primul subiect la care ne gândim sunt banii. Ca atare, miturile obişnuite despre bani şi privilegii ies la suprafaţă, deşi, în mod interesant, aceste mituri se află adesea în contradicţie. Pot oare banii să

cumpere fericirea sau, de fapt, se dovedeşte că „mai mulţi bani înseamnă mai multe probleme”? Sunt de ajutor doar până la un anumit punct, de la care încep apoi problemele?

Lucrul pe care cred că îl putem spune cu certitudine este că banii sunt un instrument. Nu vor produce automat fericirea, aşa cum un ciocan care stă într-o cutie de unelte nu face nimic. Dar instrumentul, folosit strategic, poate înlesni o mulţime de lucruri.

Motivul pentru care oamenii au o părere proastă despre legătura banilor cu fericirea este acela că judecă greşit natura fericirii. Ca să-l citez pe Tolstoi: „Dar tristeţea pură şi deplină este tot atât de imposibilă ca şi bucuria pură şi deplină.”— Puţine evenimente bune sau rele au o durată destul de lungă; de obicei, revenim repede în locul de unde am plecat. Aşa cum mi-a spus Ruth în parcarea de la CVS, după ce am cedat rugăminţilor ei de a cumpăra o păpuşă de la raftul cu reduceri: „Când primeşti o jucărie nouă, eşti entuziasmat, dar după un timp, nu te mai joci cu ea.” 0 achiziţie îi face pe oameni fericiţi dacă permite apoi experienţe plăcute, care devin mai târziu amintiri. Aceste

amintiri devin surse perpetue de plăcere şi nu fac obiectul aceleiaşi adaptări hedoniste care afectează cele mai multe dintre lucrurile aparent plăcute din viaţă. Un cort cumpără fericire doar dacă îl foloseşti pentru a merge la camping, iar apoi, în timpul drumurilor către muncă, îţi aminteşti acele nopţi clare şi răcoroase şi frunzele purpurii ale copacilor. Dar, dacă acest cort stă în subsolul casei – pentru că nu ţi-ai făcut timp să îl foloseşti, nu va aduce nicio fărâmă de fericire.

Fericirea poate fi măsurată în mai multe moduri. Există satisfacţie legată de viaţa pe care o ducem, care se referă la felul în care credem că merge viaţa în ansamblu. Nu este nimic în neregulă cu această măsurătoare, dar starea de spirit a omului este cel mai adesea determinată de acel copil răsfăţat cunoscut ca şinele experimentator. Oamenii sunt supăraţi din cauza acestei întreruperi. Ne trezim gândindu-ne: „Bineînţeles că ar trebui să fiu fericit! Am o slujbă bună, o casă frumoasă.” Dar dacă ne trezim prea devreme şi suntem nevoiţi să suportăm experienţa unei navete neplăcute între

această casă frumoasă şi slujbă, apoi ne întoarcem acasă ca să petrecem seara răsfoind fotografiile de pe Instagram cu casele mai mari şi mai frumoase decât a

noastră, nu ne vom simţi binecuvântaţi.

Dacă acceptăm ipoteza conform căreia fericirea de mo

ment ne schimbă adeseori dispoziţia, atunci investirea strategică a banilor în producerea fericirii presupune mai întâi înţelegerea acelor activităţi care aduc fericirea.

Studiile cu privire la fericirea umană arată că este mai firesc ca oamenii să aibă o stare de spirit bună în timpul anumitor activităţi şi mai puţin în altele. — Sexul, în mod deloc surprinzător, ne dă o stare de spirit mai bună decât drumul către muncă. De fapt, drumul către locul de muncă este, statistic, evaluat ca punctul cel mai puţin satisfăcător dintr-o zi obişnuită a unei persoane. Drumul de la serviciu către casă are punctaje mai bune, probabil pentru că la sfârşit ajungem acasă, ceea ce reprezintă un factor pozitiv, absent la drumul de dimineaţă. Satisfacţia în urma altor

activităţi depinde de persoană. în general, munca nu are un punctaj bun, dar acest fapt se datorează de multe ori felului în care este organizată activitatea la serviciu. Este foarte posibil să te înţelegi minunat cu colegii de birou şi să crezi cu tărie în misiunea organizaţiei şi totuşi să consideri şedinţa de marţi
complet insuportabilă. Cei mai mulţi oameni se bucură de socializare şi
relaxare. Alergatul cu tot felul de treburi are în general punctaje mici, dar depinde de activitate. Unii oameni se bucură cu adevărat să meargă la cumpărături, deşi multora le displace să se înghesuie cu alţi cumpărători într-un magazin mare şi aglomerat în încercarea de a găsi un anumit tip de bec care se pare că nu există deloc în respectivul magazin. De asemenea, îngrijirea copiilor are punctaje foarte diferite. Jocurile cu copiii sunt amuzante, dar arbitratul certurilor dintre fraţi nu este la fel de distractiv.

Pentru a investi bani eficient şi a obţine în schimbul lor fericire, este nevoie să

analizăm punctele sensibile ale modului în care ne petrecem timpul zilnic şi să găsim soluţii pentru optimizarea acestuia. Nimeni nu poate obţine cu adevărat mai mult timp; odată ce secunda a trecut, poţi să dai toţi banii din lume, că n-o mai poţi aduce înapoi. Cu toate acestea, banii pot schimba proporţia dintre deranj şi mulţumire în timpul vieţii. Când reducem timpul petrecut cu lucruri pe care nu ne bucurăm să le facem – activităţi care ne fac să numărăm fiecare minuţ, sperând că se vor sfârşi în curând – şi petrecem timp cu lucrurile care ne aduc împlinire, atunci simţim că avem mai mult timp. Dacă banii pot realiza acest lucru, atunci, de cele mai multe ori, merită să faci această cheltuială.

Dacă ai hotărât să monitorizezi timpul după ce ai citit capitolul 1, priveşte jurnalul timpului personal din această perspectivă. întreabă-te următoarele:

- Când am fost fericit?
- Când nu am fost fericit?
- Ar putea banii să schimbe vreuna dintre aceste

situaţii?

- Dacă da, cât de mulţi bani ar fi necesari?

Uneori, acest lucru poate însemna să luăm decizii importante legate de bani. Dacă drumul către muncă este punctul cel mai puţin satisfăcător al zilelor noastre, atunci a cheltui bani pentru a reduce timpul dedicat acestuia este o investiţie înţeleaptă. Cel care închiriază o locuinţă aproape de muncă poate să-şi petreacă dimineaţa zăbovind la micul dejun sau petrecând ceva timp la sala de sport, în loc să stea în trafic pe autostradă. Dacă se mută suficient de aproape, poate să meargă cu bicicleta la muncă, transformând astfel punctul cel mai puţin satisfăcător al zilei într-o experienţă plăcută.

în ce priveşte orele petrecute efectiv la lucru, dacă acestea par prea lungi şi obositoare, atunci reducerea lor este o modalitate de investire a banilor în obţinerea fericirii. Multi şi-ar dori să lucreze cu normă redusă, inclusiv oamenii care îşi iubesc slujba. în cazul în care finanţele îţi permit acest lucru,

această investiţie va elibera cu siguranţă spaţiu pentru alte activităţi. Podcastul *The Best of Both Worlds* îsi datorează

existenţa faptului că Sarah Hart-Unger, colaboratoarea mea, a ales, ca medic primar, un program de lucru redus la patru zile pe săptămână. în ziua ei liberă, înregistrăm episoade, iar ea îşi ocupă restul timpului cu ceva mai multă lectură decât în zilele obişnuite, exerciţii fizice şi scris pe blogul ei.

Desigur, nu toate organizaţiile şi nu toate locurile de muncă oferă posibilitatea de a lucra cu normă redusă şi, uneori, o implicare completă, de tipul celei cu normă întreagă, poate avea efecte pozitive majore în cariera unei persoane.

Cred că opţiunile pentru jumătate de normă tind să funcţioneze cel mai bine în carierele (cum ar fi medicina) în care orele sunt stabile şi munca se desfăşoară exclusiv la birou. Pericolul în alte tipuri de muncă salariată, după cum am constatat în studiile mele, este că, dacă nimeni nu ştie câte ore lucrează cineva, „normă redusă” înseamnă

adesea la fel de multe ore ca la norma completă, dar plătite mai prost. Dacă asa stau lucrurile în domeniul în care lucrezi, ar putea fi o opţiune mai bună să vânezi sau să creezi un loc de muncă pe care să îl iubeşti, şi apoi să negociezi ore flexibile în loc de bani în plus. Dacă accepţi o reducere salarială pentru a trece la normă redusă, elaborează un program în care vei obţine zile cu adevărat libere – de exemplu, nu mergi la birou joia sau vinerea -,
mai degrabă decât să accepţi promisiuni vagi de reducere a volumului de muncă. Această abordare are în plus meritul de a reduce atât orele de lucru, cât *şi* timpul alocat transportului.

Găsirea de ajutor cu sarcinile casnice şi la cumpărăturile stresante este o altă utilizare eficientă a fondurilor. Transportul în două zile oferit de Amazon Prime elimină necesitatea de a merge cu maşina pentru a cumpăra variate articole, cum ar fi filtrele de cafea. De asemenea, dacă nu petreci acasă suficient de mult timp pe săptămână, nu are sens ca tot weekendul să tunzi gazonul, când

nenumărate firme se pot ocupa de această sarcină. Petrece timpul relaxându-te, socializând sau organizând aventuri de o zi, şi vei simţi că ai mai mult timp.

Din experienţa mea, folosirea strategică a serviciilor de îngrijire pentru copii a fost unul dintre progresele extraordinare pe care le-am numit investiţii în propria fericire. Sigur, să mă concentrez în timp ce lucrez este minunat, şi tot aşa este şi posibilitatea de a mă bucura ocazional de o cină cu soţul meu în restaurante

care nu oferă odată cu meniul şi creioane colorate. Dar cu adevărat transformatoare pentru mine a fost înţelegerea faptului că serviciile de îngrijire a copiilor îmi dau posibilitatea să fac lucruri amuzante *cu* copiii mei, lucruri pe care ar fi fost greu să le fac ca mamă cu normă întreagă, cu mai mulţi copii. Datorită acestor servicii, o pot însoţi în excursii pe Ruth, chiar dacă acestea au loc în intervalele de somn ale lui Alex. Pot să-l ajut pe Jasper cu un proiect şcolar, în timp ce altcineva îl aduce pe Sam acasă de la clubul de programare, într-o dimineaţă

de sâmbătă, când un copil are oră de înot şi altul trebuie să ajungă la petrecerea aniversară a unui prieten, este minunat să meargă fiecare cu câte un părinte la evenimentul lui şi copiii mai mici să poată sta acasă cu cineva care să construiască turnuri din Lego cu ei. Ei nu mai stau trişti şi plictisiţi pe margine, aşteptându-şi fraţii; şi noi nu mai trăim un calvar păzindu-i. Aceasta este o adevărată investiţie în

J

fericirea din viata mea.

Rezolvarea situaţiilor dificile din viata noastră poate contribui mult la schimbarea percepţiei asupra timpului. Dar, aşa cum savuratul nu înseamnă doar absenţa lucrurilor rele, ci şi îmbogăţirea celor bune, investitul în fericire înseamnă să fii dispus să cheltuieşti pentru bucurie.

Despre propriul răsfăţ

în încercarea de a mă bucura de mai multe dintre orele mele, mă întorc la ideea de răsfăţ. Răsfăţurile sunt mici lucruri foarte importante pentru starea de spirit. Acestea pot însemna mici cheltuieli – precum cumpărarea unei cărţi pe care mureai de nerăbdare să o citeşti, în loc să aştepţi să apară la

bibliotecă chiar şi unele mai puţin evidente, cum ar fi o baie relaxantă (plăteşti factura la apă, dar costul nu este evident imediat).

Cu totii avem aceste lucruri care ne I înviorează, şi cu toate acestea, dacă eşti genul de persoană disciplinată, cumpătată, care citeşte cărţi motivaţionale, îmi imaginez că nu foloseşti aceste instrumente atât de des

pe cât ar fi posibil. Această sobrietate este sănătoasă pentru răsfăţurile nesănătoase sau costisitoare. Dar, – pentru majoritatea răsfăţurilor, această teamă de hedonism nu-şi are rostul.

Care este, concret, câştigul absolut obţinut din folosirea unui pix gratuit primit de la bancă, dacă atunci când folosirea unui model mai bun sau mai pe placul tău ar putea face ca scrierea listei de sarcini zilnice să devină o plăcere?

Investiţia în propria fericire înseamnă să profităm cât mai din plin de aceste beneficii specifice vieţii de adult. Am descoperit asta în luna noiembrie, când, trebuind să scriu nişte articole de Ziua

Recunoştinţei, am hotărât să-mi petrec

30 de zile scriind zilnic trei lucruri pentru care eram recunoscătoare. Sigur, am devenit, într-o mică măsură, mai pasibilă să văd părţile bune ale vieţii. Dar descoperirea reală a venit într-o zi nefericită când totul mi-a mers pe dos. Eram tristă ca cerul cenuşiu şi, brusc, mi- am dat seama în jurul prânzului că tot trebuia să scriu în acea seară trei lucruri pentru care eram recunoscătoare. Acest fapt m-a impulsionat ca în restul zilei să strecor trei lucruri minunate în orele pe care le mai aveam disponibile. Mi-am abandonat imediat computerul, am luat maşina şi am mers într-un loc frumos unde puteam să alerg. Mă simţeam ca şi cum aş fi chiulit în mijlocul zilei, ceea ce era destul de bine pentru mica investiţie reprezentată de costul celor patru litri de benzină consumaţi. Apoi, m-am oprit la unul dintre restaurantele mele favorite – pentru a lua mâncare la pachet. Am cumpărat o carte distractivă şi m-am ascuns cu un pahar de vin să citesc după ce copiii s-au culcat. Voilà: o zi bună, cu ore petrecute făcând lucruri care mă fac fericită, fără să fi fost nevoie să câştig la loterie.

Mai întâi ai grijă de tine

Asa stau lucrurile cu banii. Dar investitul I în fericire nu ţine doar de bani. Timpul este, de asemenea, o resursă. Şi ea poate fi investită în moduri care aduc fericire şi ne fac să simţim că avem timp liber. Chris Carneal a observat că, deşi o oră este întotdeauna o oră, combinaţia dintre nivelurile noastre de energie şi cerinţele altor persoane face ca nu toate orele să fie la fel de potrivite pentru toate lucrurile. Dacă aştepţi până la sfârşitul zilei pentru a vedea cât timp mai rămâne pentru lucrurile importante, sunt şanse destul de bune să nu mai ai energia necesară pentru a face altceva în afară de a te prăbuşi în pat. Dacă trebuie să te ocupi de alte persoane – angajaţi sau copii mici –, chiar şi a aştepta până la jumătatea zilei înainte de a te ocupa de lucrurile importante te poate pune în postura de a te simţi copleşit şi tras în prea multe direcţii. Senzaţia aceasta de hărţuială şi de grabă este asociată direct cu senzaţia că nu avem timp pentru lucrurile pe care vrem să le facem. De aceea, a face mai întâi lucrurile care sunt importante pentru

noi ne eliberează timpul.

Asta e frumuseţea dimineţilor. Atunci J

I

când cineva are ambiţii mari, dar are deja multe de făcut, îi sugerez să ia în considerare orele dimineţii pentru oportunităţi.

Alegerea a trei dimineţi pe săptămână în care să te trezeşti cu o jumătate de oră mai devreme şi să alergi timp de 20 de minute pe o bandă de alergat instalată la subsol îţi poate oferi ore întregi de energie şi concentrare pentru un cost egal cu aceste 90 de minute investite. (Legat de asta, oamenii care au avut cele mai mari punctaje privitoare la percepţia timpului au declarat că fac exerciţii fizice de 3,4 ori pe săptămână, comparativ cu o frecvenţă de 1,9 ori pe săptămână la cei din ultimele 20 de procente.)

Dacă vrei să scrii un roman, este suficient să te trezeşti cu o oră mai

devreme într-o singură dimineaţă pe săptămână şi să scrii 500 de cuvinte în fiecare dintre aceste dimineţi creatoare, şi în mai puţin de un an vei avea gata un prim manuscris complet.

De asemenea, poţi folosi dimineaţa – pentru activităţi reflexive şi spirituale,

cum ar fi scrisul în jurnal, meditaţia şi rugăciunea. Toate acestea sunt asociate cu senzaţia că ai suficient timp. în sondajul meu, persoanele din primele 20 de procente au fost implicate în astfel de activităţi de 3,3 ori pe săptămână, comparativ cu cele din ultimele 20 de procente, care au fost implicate în medie de 1,4 ori. Aproximativ 22% dintre persoanele aflate în eşantionul superior sunt implicate în aceste activităţi zilnic. Aproape jumătate dintre persoanele aflate în ultimele 20 de procente au raportat că nu se implică *niciodată* în astfel de activităţi.

Având în vedere că oricine poate găsi cinci minute pe zi pentru jurnal, cred că motivul acestei legături nu este evident: nu cred că oamenii nu au timp pentru aceste activităţi, aşa că nu le fac. în loc de asta, cred că atunci când oamenii nu se opresc pentru a reflecta asupra vieţii lor, pur şi simplu trec de la un lucru la altul şi nu observă cât timp au. Dacă în fiecare dimineaţă ne oprim câteva minute pentru a da un pas înapoi şi – pentru a reflecta, asta ne poate prelungi timpul disponibil. Şi, ca urmare, avem un câştig important, cu o

investiţie mică de timp.

Asta nu înseamnă că este uşor să ne l trezim mai devreme decât suntem nevoiţi. Uneori, investiţia în fericire necesită câteva momente de nefericire. Lui Carneal nu-i place să se trezească la ora 4:55, şi oricum, ideea trezitului mai devreme nu se pretează la toate tipurile de program de dimineaţă, la orice situaţie familială, la fiecare etapă din viaţă sau tipologie umană. Persoanele care sunt natural păsări de noapte este posibil să aibă productivitatea cea mai mare după apusul soarelui. Dar cei mai mulţi oameni nu îşi petrec ora dinainte de culcare prea bine. Dacă pur şi simplu pierzi vremea prin casă sau te uiţi la postările unor oameni care nici măcar nu te interesează prea tare, poţi încerca să opreşti această pierdere de vreme, să te culci mai devreme şi să transformi orele neproductive de seara în ore pline de energie dimineaţa.

Dacă vrem să rezolvăm ceva important, trebuie să dăm întâietate acelui proiect. Aceeaşi filozofie poate fi aplicată şi săptămânii.

Katherine Reynolds Lewis, cu care colaborez pentru contabilitate, a avut

mult timp o carieră jurnalistică impresionantă. Ea şi-a atins toate obiectivele legate de venit, scriind articole despre părinţi, afaceri şi alte lucruri, dar când am început să colaborăm la începutul anului 2013, mi-a spus că îşi dorea cu adevărat să scrie o carte. A hotărât să aloce după-amiezile de vineri pentru cercetare şi redactarea de propuneri către reviste pentru articole mai consistente, care s-ar putea transforma în materiale şi subiecte -

pentru propuneri de cărţi. După-amiaza de vineri este un timp cu costuri de oportunitate reduse – multe dintre edituri şi surse nu o sunau în acea

perioadă – şi, ca urmare, părea momentul perfect în care să îşi înceapă munca de creaţie.

Dar nu era deloc momentul perfect. Săptămână după săptămână, îmi mărturisea că nu petrece prea mult timp cu acest proiect de carieră. După cum explica ea: „Problema cu după-amiezile de vineri este că toate sarcinile neterminate ale săptămânii profesionale şi personale se adună grămadă în ultimele două ore ale zilei

de lucru. în momentul în care biroul meu e în sfârsit

liber, s-a făcut deja ora 16:00 sau 17:00, sunt obosită şi pare inutil să mă mai apuc de ceva nou.”

Pe măsură ce am discutat despre această situaţie, am stabilit împreună că ar trebui să-şi mute timpul alocat pentru

propunerile de articole pentru luni dimineaţa, la prima oră. Luni dimineaţa este începutul săptămânii, cel mai bun moment pentru oameni, deci este puţin probabil să pierdem timpul cu situaţii de urgenţă, pentru că urgenţele nu au apucat încă să apară şi să se adune.

Când am vorbit despre asta, ştiam că va fi o idee radicală şi chiar incomodă.

Lewis urma să amâne intenţionat

sarcinile de lucru deja asumate, care aveau termene-limită şi valori clare, măsurate în dolari, pentru a face o muncă neplătită şi care putea să nu ducă la nimic. Evident, ea spera că îi va aduce câştiguri, dar nimic nu este garantat în viaţă. Mutarea activităţii de cercetare şi a redactării de propuneri în dimineaţa zilei de luni însemna că Lewis

urma să dedice ore pe care în mod normal le oferea celor mai buni clienţi ai

ei

unei activităţi pe care nu trebuia neapărat să o facă. Pentru o persoană conştiincioasă, această risipă de timp reprezintă aproape un act iresponsabil, însă a fost, de asemenea, incredibil de eficient. Soţul ei a dus copiii la şcoală în zilele de luni, ca ea să se poată aşeza la birou mai devreme. S-a angajat să lucreze pentru noile propuneri de teme de la 8:00 până la 10:00. Rezultatul: „în scurt timp, am scris o propunere de 900 de cuvinte, care a devenit un articol de 3 500 de cuvinte într-o revistă.” Această poveste, numită „Dacă ţi-aş spune că tot ce ştii despre disciplina copiilor este greşit?”, a apărut în revista *Mother Jones* şi a devenit articolul cel mai citit *vreodată* din această publicaţie. Rezultatul şi mai fericit a fost că mai mulţi impresari s-au arătat interesaţi să o reprezinte pe autoare. Ea a ales pe cineva care părea compatibil cu ea şi au lucrat împreună pentru o propunere de 19 000 de

cuvinte adunate într-o carte vânată de mai multe edituri. A primit contractul.

în vechiul ei program zilnic, nu avea timp pentru munca necesară îndeplinirii obiectivelor de viitor. Investind orele cele mai productive în aceste activităţi pe care voia să le facă, a obţinut, efectiv, timp. Progresul este motivant şi face ca timpul să pară mai lung. în studiul despre percepţia timpului, persoanele care au fost puternic de acord cu declaraţia „Ieri am făcut progrese spre îndeplinirea obiectivelor personale sau profesionale" au avut cu 20% mai multe sanse decât media celor intervievaţi să

creadă că aveau suficient timp pentru lucrurile pe care doreau să le facă.

Timpul este elastic. El se întinde pentru a se potrivi cu ce alegem să facem cu el. Investiţia în fericirea ta ar însemna să mergi la plimbare într-o dimineaţă frumoasă de primăvară, chiar dacă începi să lucrezi puţin mai târziu. în ambele cazuri, sarcinile de lucru sunt rezolvate pentru că trebuie rezolvate, dar într-una dintre variante ţi-ai început ziua cu puţină fericire, în timp ce în scenariul obişnuit al vieţii nu ai fi făcut-o. Sau ar

însemna să îţi faci timp pentru un hobby sau pentru o întâlnire cu prietenii. Chiar şi câteva frânturi de timp pot fi folosite – pentru mici bucurii, cum ar fi să citeşti ceva pe Kindle în loc să îţi verifici e- mailul. Oricum, la un moment dat, tot vei răspunde şi la mesajele care au nevoie de răspunsuri. întotdeauna se întâmplă aşa. Dar dacă există a/te lucruri pe care vrei să le faci, fericirea vine atunci când le acorzi acestora întâietate.

De la a îndura la a te bucura

Investirea banilor şi a timpului poate contribui la îmbunătăţirea vieţilor

noastre. Dintre toate căile de a investi în fericire pentru a obţine mai mult timp, cea mai profundă este cea mintală.

Cum îţi petreci timpul este, de cele mai multe ori, o alegere, dar alte aspecte ale vieţii nu pot fi controlate. Uneori, acest lucru se datorează alegerilor deja făcute sau celor viitoare. Iar, alteori, este vorba pur şi simplu despre circumstanţe. Momentele negre sunt inevitabile. în unele zile, ticăitul continuu al ceasului poate fi o binecuvântare. Nimic nu ţine la

nesfârşit. Dar, dacă este posibil să facem trecerea de la a îndura la a ne bucura, sau la a ne bucura în *timp* ce îndurăm, această modificare poate influenta felul în care simţim trecerea timpului. Ca să facem acest lucru, trebuie să devenim, în lipsa unei expresii mai bune,
price puţi la suferinţă.

Viaţa îi obligă uneori pe oameni să îşi dezvolte această capacitate. Bloggerul cunoscut online sub numele de Harmony Smith dorea iniţial să fie avocată. în încercarea de a deveni avocată, a făcut împrumuturi pentru studenţi şi credite. Ea şi soţul ei plănuiau ca ea să fie principalul susţinător financiar al familiei şi îşi doreau o familie mare, pe care şi începuseră să o clădească. Din păcate, pe parcursul acestui proces, Smith şi-a dat seama că nu avea constituţia interioară necesară pentru a rămâne în avocatură pe termen lung. Efortul de a lucra minimumul de 1 800 de ore pe an o făcea nefericită. Şi totuşi, pentru că avea datorii şi o familie de întreţinut -

hotărârea de a avea un al patrulea copil a dus la naşterea unei perechi de gemeni –, ea nu putea pur şi simplu să-şi înceteze activitatea.

Dar putea face un plan, astfel încât, în cele din urmă, să-şi schimbe viaţa. Ea şi soţul ei au stabilit un calendar pe cinci ani pentru a obţine independenţa financiară parţială: moment în care ea putea să renunţe la locul de muncă şi să înceapă să lucreze part-time, pe bază de contract. (Domnul Smith face şi el tot proiecte part-time, în plus faţă de îngrijirea celor cinci copii.) Ca răsplată – pentru îndeplinirea obiectivului lor de economii, şi-au promis o recompensă importantă – o călătorie lungă cu rulota împreună cu puii lor. Apoi, ei s-au angajat într-un proces de economisire masivă şi căutare de soluţii alternative pentru a realiza planul propus.

Singurul detaliu care rămăsese neelucidat era cum vor rezista în următorii cinci ani. Blogul lui Smith, *Creating My Kaleidoscope,* mi-a atras atenţia cu o postare în care a numit acest stadiu al vieţii lor „sentinţa închisorii pe cinci ani”. Sună îngrozitor, şi totuşi explicaţia nu era îngrozitoare. Era responsabilă pentru datoriile ei şi

pentru faptul că trebuia să lucreze într-un context foarte bine plătit ca să le acopere. Aşa că îşi ispăşea sentinţa. Mi-a mărturisit că asa rezista în această f perioadă, în acelaşi mod în care îşi închipuia că ar rezista în cazul unei sentinţe reale la închisoare:

1. **Ştia că este o perioadă limitată.**

   Cinci ani sunt cinci ani. Nu este – pentru totdeauna. înseamnă 1 826 sau 1 827 de zile, în funcţie de anii bisecţi. Timpul trece oricum, iar dacă ştii măcar aproximativ cât va dura o perioadă dificilă, poţi să îţi reglezi ritmul cât să treci prin aproape orice.

2. **Se bucura de ceea ce putea să se bucure.** Uneori, există lucruri de care te poţi bucura numai în perioadele care, în sine, nu par a fi plăcute. Iar dacă nu, uneori, cele mai mărunte lucruri bune strălucesc cel mai puternic în întuneric. Aprecierea acestora reprezintă o schimbare de abordare care îţi poate îmbunătăţi considerabil felul în care trăieşti

timpul.

Aceste două strategii pentru a rezista – aceste metode de a deveni *pricepuţi la suferinţă* – sunt foarte eficiente folosite împreună.

Uneori, doar prima este posibilă. Layla Banihashemi, o cercetătoare în domeniul neuroştiinţelor cu care am început să schimb mesaje după ce a venit la unul dintre discursurile mele, a fost diagnosticată cu cancer de sân la 32 de ani, şi la patru luni după nunta ei. A suportat un an lung de chimioterapie, chirurgie şi radiaţii. Datorită progreselor în ratele de supravieţuire în cazul cancerului, este uşor să uităm că tratamentul este îngrozitor. Banihashemi a aflat acest lucru destul de curând, când a trebuit să fie spitalizată după prima rundă de chimioterapie. întinzându-se în patul ei de spital, gândindu-se cum va putea să facă faţă la încă cinci runde şi la tot ce urma, era copleşită, cuprinsă de frică şi nelinişte. Asa că a luat un calendar de perete. A scris pe el toate tratamentele care urmau pe parcursul întregului an. „Cumva, asta le făcea să pară mai uşor

de suportat”, spune ea. „Le voi aborda unul câte unul, zi după zi, pe parcursul acestui an.”

Dar uneori, chiar şi o singură zi era prea mult. Suferinţa ei a luat multe forme.

După una dintre şedinţele de chimio-terapie, s-a simţit atât de obosită, încât abia a mai putut să meargă de la canapeaua din sufragerie la baie. Nu putea să stea în picioare suficient de mult pentru a face un duş. După o altă şedinţă, fiindu-i îngrozitor de rău şi de greaţă, a rămas toată noaptea trează, în pat, fără să poată adormi. „Soţul meu dormea pe canapea ca să nu mă deranjeze, dar venea să mă verifice – o dată pe oră sau la fiecare două ore – şi câteodată îmi spunea «încearcă să rezişti următoarele 20 de minute»„, spune ea. „A fost foarte folositor. Când te simţi rău şi te gândeşti că *«încerc doar să rezist în următoarele câteva minute», e* de ajutor ca să te concentrezi pe o perioadă scurtă. încearcă doar să faci faţă în acel moment. Nu te gândi la tot ce va urma.”

în cele din urmă, un an – chiar şi unul în care trebuie să numeri fiecare minut – se va termina. Ea a supravieţuit şi anul

s-a terminat.

Dacă situaţia nu este chiar atât de dură, a doua strategie poate deveni şi ea o posibilitate. în unele zile, Banihashemi a reuşit să mănânce puţin mai bine şi să meargă la plimbare sau să facă yoga. S- a bucurat de aceste zile cât de mult a putut.

Harmony Smith încearcă să folosească această abordare în care se bucură de ceea ce poate. Urăşte să îşi ia rămas-bun de la familie dimineaţa. Dar nu toate

momentele din aceste sentinţe pe cinci ani sunt rele. Multe au fost şi vor fi simpatice. Pentru a putea factura 1 800 de ore pe an, este nevoie de o activitate propriu-zisă de aproximativ 2 500 de ore, dar cu 8 760 de ore într-un an, şi dormind 2 920 (opt ore pe noapte), mai rămân încă 3 340 de ore pentru alte lucruri. în aceste ore, spune ea, „găsim modalităţi creative pentru a ne distra, a ne bucura unii de alţii şi de a ne relaxa fără a

cheltui bani”. „Profităm la maximum de ele.” în una dintre ierni, în luna decembrie, a mers la bibliotecă şi a împrumutat două duzini de cărţi de

Crăciun pentru copii. Le-a împachetat frumos şi copiii au deschis câte una nouă în fiecare seară şi au citit-o f
împreună. Altă dată, familia a cerut şi a primit un cârd de membru la grădina zoologică, cu ocazia uneia dintre zilele de naştere ale copiilor şi toată lumea s-a bucurat de expediţiile petrecute acolo.

Uneori, lucrurile care par greu de îndurat au unele aspecte plăcute care nu sunt accesibile în circumstanţe diferite. Mai
degrabă decât să facă un împrumut – pentru a cumpăra o maşină destul de mare încât să poată găzdui cele două scaune pentru bebeluşi şi scaunele copiilor mai mari, Harmony Smith şi soţul ei au cumpărat (şi revopsit) un autobuz şcolar vechi de pe Craigslist pe care îl puteau plăti integral cu sumele care le erau rambursate de la taxe. Smith povesteşte cum reacţiile oamenilor faţă de autobuzul şcolar au fost extraordinar f
de amuzante – şi asta este o sursă de f
haz pe care nu ar fi avut-o dacă ar fi putut să mai facă un credit şi să îşi cumpere maşina mai mare.

Iarna ne oferă un alt exemplu al acestui fenomen. Iarna de pe Coasta de Est a

Statelor Unite mi se pare întotdeauna întunecată şi sumbră. Dar nici nu se compară cu iarna din părţile nordice ale Scandinavici, unde noaptea polară se întinde din noiembrie până mult după Anul Nou. Sus, aproape de Cercul Arctic, soarele nu răsare săptămâni întregi. Chiar şi în zonele mai populate din sudul Scandinavici, ziua are o lumină slabă şi durează doar câteva ore în jurul prânzului.

Pare incredibil de deprimant, dar soţul meu, care a trăit în Oslo timp de cinci ani înainte de a ne cunoaşte, spune că, în general, nu este aşa pentru oamenii care locuiesc acolo. Aceşti locuitori ai nordului văd iarna ca pe ceva de care trebuie să se bucure, nu ca pe ceva care trebuie îndurat. Ei aşteaptă cu nerăbdare începutul sezonului de schi, fiind o activitate pe care o poţi face numai în sezonul rece. Stau în căzi cu hidromasaj în aer liber, bucurându-se de contrastul deosebit dintre un corp foarte cald şi un nas foarte rece. Oricum ar fi vremea, ei ies, beneficiind astfel de bine cunoscutele efecte de îmbunătăţire a stării psihice garantate de aerul proaspăt. Există o zicală care spune că

nu există vreme rea, ci doar haine nepotrivite. Oamenii aprind lumânări şi beau băuturi calde. Festivalurile de iarnă aduc un spirit de distracţie şi solidaritate. Oricine doreşte să deschidă

ochii poate observa că iarna este frumoasă. în jurul solstiţiului, când soarele nu se mai ridică niciodată complet, totul arată ca la răsăritul sau la apusul soarelui pentru mai multe ore pe zi, creând o luminiscenţă nepământeană pe zăpadă. Este un fel diferit de frumuseţe – mai aspră, mai complicată decât frumuseţea unei grădini de trandafiri în iunie –, dar tot frumuseţe. Şi, pentru că este toată lumina de care ai parte, îi acorzi atenţie.

Prin ochi de copil

Această frumuseţe observată prin contrast – care ar putea fi ratată în perioadele obişnuite ale vieţii – iese în evidenţă în perioadele mai aspre şi reprezintă o parte esenţială a modificării discursului interior, a trecerii de la a îndura la a te bucura. Unii oameni devin maeştri ai acestei superputeri.

Aceasta este situaţia în care se află Amelia Boone, care a ridicat priceperea de a fi bună la suferinţă la nivel de artă.

—

Am văzut-o prima oară pe Boone într-o sală de sport din California, unde i-am observat muşchii bine definiţi şi antrenamentul, care părea mai intens decât ce făceam noi, participanţii obişnuiţi la conferinţe, care cel mai adesea mergeam pe benzile noastre de alergare. Mai târziu, am aflat că această avocată este, de asemenea, campioană la cursa cu obstacole. Precum Carneal, ea se trezeşte înainte de ora 5:00 pentru a investi în fericirea ei; când apare la lucru, probabil că a alergat deja 30 de kilometri. Această intensitate a antrenamentelor i-a adus câştigarea de mai multe ori a concursului World's Toughest Mudder, a ajutat-o să devină campioană mondială la cursa Spartan din 2013 şi a plasat-o pe primul loc în mai multe curse de ultramaraton (distanţe mai lungi de 42 de

kilometri).

A parcurs multe trasee în condiţii dificile, dar spune că cel mai dur a fost cel în urma căruia a obţinut unul dintre primele ei premii: la concursul World's Toughest Mudder din 2011, în Englishtown, New Jersey. Era jumătatea lunii decembrie, iar temperaturile scăzuseră brusc, în timp ce oamenii se târau prin apă şi noroi rece ca gheaţa pe sub firele cu electricitate neizolate. Traseul era conceput pentru a dura aproximativ 24 de ore, astfel încât, în plus faţă de expunerea la forţele naturii, concurenţii trebuiau să stea treji toată noaptea. „Am analizat câteva descrieri ale altor participanţi la cursă de la ediţiile anterioare ca să-mi imaginez experienţa. Cu toate că existau corturi în care te puteai încălzi (şi medici) de-a lungul traseului, era groaznic. Cred că cel mai clar se înţelege cât de intens a fost dacă spun că, la linia de start, se aliniaseră aproape o mie de veterani ai curselor cu obstacole, calificaţi pentru acest campionat datorită faptului că ieşiseră pe primele locuri în alte curse. La răsăritul soarelui, mai rămăseseră doar vreo 12.”

Boone era printre aceştia. A trecut prin chinuri – şi prin cele din toate competiţiile ulterioare – cu aceleaşi două strategii despre care am vorbit mai devreme.

Mai întâi, „am fragmentat destul de mult cursa”. în loc să se gândească la faptul că a făcut două ore, deci mai are 20, ea se concentrează pe trasarea distanţei de la un obstacol la altul sau la următoarea oprire pentru apă. „Pentru mine, acesta este cel mai folositor truc, l-am folosit şi m-a ajutat să rezist, să percep că timpul trece mai uşor şi să nu fiu copleşită”, spune ea. îşi alege un cântecel şi îl cântă încontinuu în minte. Dacă îl cânţi de suficiente ori, timpul trece mai repede, exact ca atunci când numeri de multe ori până la zece în timpul unui zbor teribil de turbulent, în timpul unor crampe sau când încerci să menţii un sprint pe banda de alergat; până la urmă, încercarea respectivă trece.

Dar ea nu se rezumă doar la fragmentarea cursei. A fi bună la suferinţă înseamnă că, şi când e chinuită, Boone găseşte lucruri de care să se bucure. „Una dintre cele mai bune modalităţi de a face timpul să treacă mai repede este să

interacţionezi cu concurenţii din jurul tău. Toată lumea se mişcă într-un ritm destul de lent în cursele cu adevărat lungi, încât poţi vorbi şi afla lucruri despre celelalte persoane”, spune ea. „Unii dintre oamenii pe care i- am întâlnit în timpul diferitelor curse au ajuns mai târziu să se numere printre cei mai buni prieteni ai mei, pentru că avem aceste experienţe şi amintiri în comun.” Cineva care s-a târât alături de tine prin noroi rece ca gheaţa se poziţionează din prima într-o categorie specială de relaţii, faţă de cineva care nu a făcut asta. „A simţi durerea cot la cot cu alti oameni îti dă un sentiment de comuniune”, spune ea. Este, din fericire, unul cu care mulţi dintre noi nu au de-a face, dar cu siguranţă de multe ori în istoria omenirii, chiar şi în prezent, oamenii au suferit de foame, frig şi boală împreună. Faptul că această suferinţă comună poate, mai degrabă, să unească oamenii decât să îi facă să se întoarcă unul împotriva altuia este probabil motivul pentru care rasa umană a supravieţuit.

în plus, pentru Boone a mai fost şi următoarea plăcere: „Răsăritul soarelui este un moment minunat în aceste curse”, spune ea. Acel prim răsărit rece în Englishtown, New Jersey, a marcat

prima dată din întreaga ei viaţă când a alergat o noapte întreagă. „A fost cea mai rece noapte pe care am trăit-o vreodată.” Totul durea – degetele de la mâini şi cele de la picioare –, dar era recunoscătoare pentru această durere, – pentru că însemna că avea un corp funcţional. Apoi, în întunericul acela nenorocit, peste întinderea de câmpuri noroioase îngheţate, a apărut prima rază de lumină. „Nu m-am simţit niciodată atât de euforică la vederea soarelui”, spune ea. Supravieţuise. Reuşise. Răsăritul soarelui nu era cu nimic diferit de unul obişnuit. Cineva care s-ar fi aflat

9

pe drum în acea dimineaţă de duminică ar fi condus mai departe fără să observe ceva deosebit. Dar, în noaptea îngheţată, Boone câştigase acel răsărit. Asta a transformat ceva obişnuit în ceva

9

transcendental.

Disciplina bucuriei

De multe ori, căutarea acestor momente transcendentale în timpul perioadelor dificile este dificilă şi confuză. Aceste

9

momente binecuvântate apar în forme

extrem de diferite. Uneori, este vorba pur şi simplu despre a ne păstra deschişi faţă de posibilitatea de a accepta. Banihashemi spune: „în timpul uneia dintre discuţiile noastre din toiul nopţii, îmi amintesc că i-am spus soţului meu printre lacrimi că este nedrept, nu ar trebui să ni se întâmple nouă acest lucru. Mi-a răspuns: «Se întâmplă. Suferinţa face parte din viaţă.»„ Ea a lăsat în urmă anul acela de tratament, iar această acceptare a ajutat-o în multe feluri. îşi face timp să scrie cântece, să cânte la chitară. Petrece mai mult timp în natură. „Unui singur lucru îi dedic acum mult mai puţin timp, şi acesta este îngrijorarea faţă de viitor”, spune ea.

„Cred că orice suferinţă este utilă dacă îi permiţi să te schimbe.”

Aceste momente de schimbare sau înălţare pot apărea în tot felul de situaţii dificile. Dintr-un sir de întâlniri romantice ,
nereuşite, îţi dai seama că persoana care stă cu tine la masă a spus ceva amuzant. Asta nu garantează dragostea şi căsătoria, dar îţi restabileşte încrederea că procesul nu va fi îngrozitor. Poate fi o noapte târzie la

birou când îţi dai seama că, deşi afacerea pentru care lucrezi este falimentară, îl admiri pe unul dintre colegii tăi suficient de mult ca să găseşti o modalitate de a lucra împreună cu el în altă parte. Poate că întregul rost al acestei părţi din CV este, pur şi simplu, să înlesnească o revelaţie.

Viaţa cu copii mici aduce şi ea o mare nesfârşită de confuzie cu străfulgerări de transcendental. Zilele sunt lungi, dar există strategii pentru a face zilele lungi suportabile şi a le presăra cu momente de fericire reală. În zilele în care a trebuit să mă ocup de copii pe cont propriu, am planificat, în general, o excursie de dimineaţă într-un loc plăcut şi potrivit cu vremea: la muzeu, când era urât afară, la grădina zoologică, atunci când era soare. Ne minunam împreună de tigri sau de fericirea simplă pe care o aduce un carusel. Ne întorceam acasă la prânz. Apoi, cei mici dormeau şi cei mari aveau un timp alocat jocurilor electronice sau cititului. Această abordare îi oferă adultului aproximativ două ore libere şi uneori chiar trei dacă ziua merge bine. După-amiaza, după somn, este timpul –

pentru o altă activitate: cumpărături sau o ieşire la locul de joacă. 0 întâlnire de joacă după-amiaza este plăcută şi umple timpul până la ora 17:30. Atunci este momentul să te întorci acasă, să iei cina, să-i pui pe copii să se spele şi să îi îmbraci în cele mai drăguţe pijamale – o răsplată estetică pentru că ai stat cu ochii pe ei toată ziua –, după care să îi conduci pe cei mici către pat în jurul orei 19:30. Trimite-i şi pe ceilalţi la culcare în următoarele 90 de minute. Astfel, te poţi bucura de mai mult timp liber înainte să te prăbuşeşti în jurul orei 22:30, cu speranţa că toată lumea va dormi cel puţin până la ora 6:00.

în general, acest scenariu este destul de realist, dar în primii câţiva ani de viaţă ai lui Alex, ultima speranţă, ca toată lumea să doarmă măcar până la 6:00, nu prea reuşea să se îndeplinească. El nu dormea în timpul nopţii perioade lungi, şi chiar şi în momentul în care o făcea, de obicei se trezea în jurul orei 5:00 dimineaţa, iar această oră varia, apropiindu-se destul de mult de 04:30.

Şi poate că şi asta ar fi fost OK dacă ar fi fost un copil liniştit, dar nu era. Avea ambiţia de a realiza lucruri grozave

înainte de micul dejun. Şi-a dat seama rapid cum să se strecoare afară din pat, cu mult înainte de vârsta la care fraţii săi

mai mari reuşiseră această şmecherie. Am pus încuietori speciale la uşă, dar, ca urmare, lovea cu picioarele în uşă şi urla, ceea ce însemna că, şi dacă l-aş fi ignorat, tot nu mai puteam să dorm. îmi amintesc că, într-o dimineaţă, l-am lăsat câteva minute în bucătărie ca să mă duc la baie şi, când m-am întors, l-am găsit urcat pe blatul de bucătărie, după ce tocmai aruncase un borcan întreg de mâncare pentru peşti în acvariu. Peştele nostru nu a supravieţuit acestei experienţe. în altă dimineaţă, când soţul meu era plecat într-o călătorie, l-am lăsat pe Alex să urmărească un show pentru copii pe tabletă timp ce eu făceam un duş. Deodată, mi-am dat seama că nu mai era în baie. Am ieşit din duş, am alergat jos pe scări şi l-am găsit urcat din nou pe blatul de bucătărie, chiar în momentul în care se pregătea să tragă vasul cu cafea fierbinte afară din cafetieră şi, probabil, înainte să îl verse pe el. Cred că încerca să fie de ajutor – *Mamei mele îi place să bea cafea*

dimineaţa, aşa că o să iau eu cafeaua – pentru ea! –, dar, chiar şi aşa, a fost înspăimântător.

Au fost necesare multe ore de vigilenţă dis-de-dimineaţă pentru a face faţă experienţei nefericite a peştelui nostru şi pericolelor lichidelor fierbinţi. Aş fi putut face schimb cu soţul meu dacă ar fi fost

acasă, dar mi s-a părut că găsea multe motive să nu fie, şi dacă copilul se trezea la 4:30 dimineaţa, schimbul ar fi avut loc oricum la ora 6:00, care şi aşa se simte încă foarte devreme într-o duminică dimineaţa. Trecerea timpului în perioadele în care am avut parte de aceste dimineţi lungi, întunecate a presupus destul de mult stat cu ochii pe ceas. Statul cu ochii pe ceas este opusul senzaţiei că ai tot timpul din lume. Este aşa o ironie crudă să ştii că timpul tău pe pământ este limitat şi totuşi să îţi observi dorinţa ca minutele să treacă

mai repede.

Mi-aş dori să public un eseu îndrăzneţ şi personal, cu un punct de cotitură de-a lungul paginilor în care să scriu „atunci m-a îmbrăţişat şi mi-a spus: «Te iubesc,

mami»„ şi astfel tot efortul a meritat!”

Viaţa însă nu se conformează unui plan narativ. El a spus „Te iubesc”, a fost minunat şi am fost recunoscătoare că am un copil sănătos şi fericit, dar tot se trezea la 4:30. As fi fost recunoscătoare că e sănătos şi fericit şi dacă se trezea la 6:00. Acele dimineţi au fost o parte grea a vieţii mele mai mult de doi ani, fiindcă mă obligau să mă culc cu mult înainte de momentul în care îmi doream să fac asta, ca să pot să îmi fac cele 7,4 ore de somn, epuizându-mă complet până în momentul în care am început din nou să lucrez.

Totuşi, au existat câteva momente când, în contrast cu dificultatea generală a situaţiei, lucrurile normale păreau mult mai savuroase. Când eşti epuizat, acea primă înghiţitură de cafea – cafea bună: sortimentul cu gust intens de la Starbucks – te readuce la viată. Turnam frişcă adevărată în cafea, pentru că ora 4:45 nu este una la care să foloseşti laptele degresat. Spre deosebire de Boone, nu m-am târât prin frig toată noaptea, dar când eşti deja treaz de ore întregi, vederea răsăritului poate fi un

moment plin de frumuseţe. îmi amintesc o dimineaţă din vacanţă, la Rehoboth Beach, când Alex se trezise la 4:30 dimineaţa, şi l-am luat cu căruciorul la plimbare pentru a vedea cum soarele aprins înfloreşte peste Atlantic. Cerul era la fel de roz şi de portocaliu ca sortimentele de şerbet din magazinele de îngheţată de pe promenadă. Au existat perioade lungi în viaţa mea de adult în care nu eram niciodată trează la răsăritul soarelui, aşa că vederea acelor dâre de lumină strălucitoare era probabil un premiu pe care îl câştigasem numai datorită insomniei fiului meu. Am sărbătorit mici victorii, ca atunci când a devenit destul de interesat de televizor – pentru a sta în siguranţă zece minute în faţa acestuia. în ce priveşte investiţia în fericirea mea, mi-am structurat uneori călătoriile de afaceri pentru a nu pleca de acasă cu ochii roşii. Preferam să zbor

în timpul zilei şi apoi să dorm o noapte fără întrerupere în camera mea de hotel înainte de evenimente.

Aceste lucruri au ajutat, dar cea mai importantă descoperire a mea a fost să îmi dau seama că bucuria este o

disciplină. Putem să deplângem citatul din Hemingway cu care începe acest capitol – că fericirea este rară în rândul oamenilor inteligenţi –, dar nu cred că se înşală. Oamenii care gândesc mult construiesc natural povestiri care îi ajută să înţeleagă viaţa. Este nevoie de muncă serioasă să eviţi ca un aspect neplăcut al vieţii să devină întreaga ta naraţiune interioară. Mulţi oameni inteligenţi nu se pot mobiliza pentru efortul de a stăvili povestea; prin urmare, au tendinţa de a exagera.

Ca părinte veteran, ştiam că lucrurile se vor îmbunătăţi în cele din urmă cu fiul J meu, şi, lent, s-au şi îmbunătăţit. Dar să consider acei câţiva ani ai vieţii sale ca J J pe o perioadă în care n-am făcut altceva decât să rezist situaţiilor dificile ar fi o J greşeală. Atâtea lucruri minunate s-au petrecut în afară de aceste probleme. Puteam să fiu supărată că am fost trezită din somn la ora 4:30 şi, mai târziu în acea zi, să mă simt fericită peste măsură după ce mi-am dus copiii mari la o sală de jocuri şi am ajuns în topul punctajelor afişate pe tabela cu clasamentul. Puteam să mă trezesc la

ora 4:30 şi totuşi să mă bucur de o oră minunată de citit pe verandă, pe măsură ce soarele dispărea în noapte.

Disciplina bucuriei presupune să ţinem simultan minte atât faptul că acest lucru va trece, cât şi faptul că are părţi *bune.* Această alchimie a minţii nu este uşoară, dar o viată bună nu este întotdeauna uşoară. Fericirea necesită efort. Nu este doar o binecuvântare; este dobânda câştigată pentru ce alegi să investeşti.

Note:

— Ernest Hemingway, *Grădina Raiului,* traducere de Ionuţ Chiva, Polirom, Iaşi, 2009. *(N. red.)*

— Lev Tolstoï, *Război şi pace,* traducere de Ion Frunzetti şi N. Parocescu, ediţia a V-a, voi. 4, Univers, Bucureşti, 1985. p. 204. *(N. red.)*

22 Pentru informaţii despre starea de bine subiectivă, vezi Daniel Kahneman, Alan B. Krueger, „Developments in the Measurement of Subjective Well-being”, în Journal of Economic Perspectives, voi. 20, nr. 1, pp. 3-24, iarna 2006, pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/089533006;

— Pentru o listă a premiilor primite de Amelia Boone, vizitează ameliabooneracing.com/raceschedule.html.

CAPITOLUL 6
RENUNŢĂ, CÂND E CAZUL

Picătură cu picătură,
apa cioplește piatra.

OVIDIU,
Scrisori din Pont, IV

Din când în când, pe blogul meu, le ofer „schimbări de program” oamenilor care sunt dispuşi să mă lase să scriu despre ei. Laureen Marchand, o artistă canadiană în vârstă de 66 de ani, care locuieşte în Saskatchewan, mi-a scris în vara anului 2016 că i-ar fi de folos ceva ajutor. Mi-a spus că nu era „la fel de productivă” cum dorea să fie, iar la începutul corespondenţei noastre, părea să caute sfaturi standard pentru a face mai multe lucruri. Ea a remarcat că, deseori, era distrasă de la munca ei creativă. Jurnalul timpului său personal pe o săptămână a arătat că lucra 41 de ore pentru diferitele sale angajamente, inclusiv supravegherea unui program

de găzduire a artiştilor, rezolvarea problemelor administrative şi jumătate de normă ca angajată la un magazin alimentar local. însă doar 12 dintre aceste ore de lucru au fost investite în obiectivul ei prioritar, acela de a face artă.

îşi dorea ca acest raport să se schimbe, asa că i-am dat câteva sfaturi din

I

capitolul precedent: mai întâi, ai grijă de tine. Când combini munca creativă, crearea de oportunităţi şi activităţile profesionale de rutină, dacă aştepţi până la sfârşitul zilei sau până la sfârşitul săptămânii pentru a face artă, este posibil să nu-ţi mai rămână timpul şi energia necesare. Dar dacă aloci dimineaţa zilei de luni pentru această parte creativă – aşa cum a făcut Katherine Reynolds Lewis cu ideile ei – pentru carte –, vor exista şanse să o duci la bun sfârsit.

f

Marchand a fost de acord că acest plan sună logic. Şi-a propus să ajungă lunea la atelier până la ora 9:30 şi tot aşa să procedeze în oricare altă zi fără angajamente.

Totuşi, după un anumit interval, ea mi-a scris să-mi spună că tocmai avusese o

săptămână incredibil de frustrantă. De asemenea, a avut câteva revelaţii despre viaţa şi munca sa, pe care a vrut să mi le împărtăşească.

Astfel, am aflat că Marchand îşi construise o carieră artistică impresionantă în deceniile anterioare, prezentând lucrări în peste 20 de expoziţii personale şi/sau cu încă un artist expozant, şi în 40 de expoziţii de grup. Ai putea crede că aceste realizări descriu un artist cosmopolit, dar ea trăieşte „literalmente în mijlocul pustietăţii”. Satul ei, Val Mărie, are aproximativ 130 de locuitori. Cea mai apropiată localitate este la 120 de kilometri distanţă. Zona, aflată chiar lângă Grasslands Naţional Park din Canada, este suficient de frumoasă – pentru a încuraja programul de rezidenţe artistice pe care îl superviza la acea dată, ea fiind bine integrată în mica ei comunitate (faptul că lucra la magazinul de alimente avea în egală măsură rolul de a-i permite să se vadă cu vecinii şi de a-i oferi o slujbă). Totuşi, izolarea aceasta are dezavantaje. Trebuia să conducă pe distanţe lungi când avea programare la doctor sau să îşi ridice comenzile de materiale. Dacă

avea nevoie de tehnicieni care să vină acasă la ea, era de-a dreptul la mila lor, pentru că aceştia nu treceau prin Val Mărie decât când aveau chef.

„Mă bucur că m-am mutat aici, pentru că iubesc peisajul şi costurile mai mici de trai”, mi-a spus ea. Dar „adaugă un nivel de dificultate la organizarea unei cariere artistice, mai ales că am 66 de ani şi energia mea descreşte de la an la an”.

Cam aşa stă treaba cu problemele logistice, dar „la începutul acestui an am avut, simultan, ceea ce abia acum înţeleg că au fost o epuizare cronică şi un blocaj creativ. încă mai muncesc ca să îmi revin de pe urma lor”, a spus ea. „în cele mai bune momente ale mele sunt un artist care produce lent şi cu siguranţă în ultima vreme nu am fost în cele mai bune momente ale mele.”

Acesta a fost fundalul acelei săptămâni enervante care a urmat după cea în care scrisese jurnalul timpului personal, în care „avusesem tot felul de întreruperi – medicale, legate de muncă, legate de contract, de instalaţiile sanitare. Sunt total de acord cu privire la folosirea celei mai bune perioade a zilei pentru cel mai

important lucru, aşa că în dimineaţa zilei de luni am făcut o listă cu toate celelalte sarcini care mă solicitau, ceea ce mi-a permis să le pun deoparte şi am obţinut aproape şase ore de lucru în atelier.”

Din păcate, „aceasta a fost ultima oară din săptămână în care s-a întâmplat astfel”.

Marţi a condus 112 kilometri dus-întors până la o policlinică pentru un test de sânge pe nemâncate. Aici au apărut unele complicaţii care, din păcate, „s-au transformat într-o altă călătorie în dimineaţa următoare, miercuri, pentru acelaşi lucru”. Mai târziu, în timpul dimineţii de miercuri, a venit instalatorul să monteze o nouă pompă de apă la fântână, şi a plecat artistul care era găzduit în cadrul programului. „Am reuşit să petrec câteva ore în studio în fiecare după-amiază, dar a fost mult mai puţin decât as fi vrut. Joi a fost ziua mea de f
muncă” – adică la magazinul alimentar –, „care în loc să fie doar dimineaţa, a durat şase ore din cauza lipsei de personal. Vineri m-am simţit epuizată şi nu am fost în stare să merg la atelier până după prânz.”

Distracţia a continuat. „Noua pompă de apă nu funcţionează corect, ceea ce înseamnă că aprovizionarea este incertă.” Asta însemna că o păştea o nouă vizită de la instalator, cine ştie când. în lumea ei ideală, spunea: „Aş lucra la creaţiile artistice între orele 9:00 J
şi 16:00, cinci zile pe săptămână, şi apoi aş merge la o plimbare. Dar, în lumea reală, la ora 16:00, sunt deja 32 de grade în această perioadă a anului, instalaţiile sanitare şi sistemele de iluminat se f
opresc când ţi-e lumea mai dragă, şi fiecare proiect pare să dureze mai mult şi să fie mai solicitant decât am crezut f
v r ii
ca va fi.

M-am uitat la jurnalul ei şi am avut câteva gânduri despre aranjarea treburilor – care devine critică dacă trebuie să conduci 112 kilometri pentru fiecare –, dar am observat ceva important: lucrase în atelier timp de 16,5 ore în acea săptămână dificilă. Era mai mult decât cele 12 ore pe care le lucrase săptămâna anterioară şi pentru care îmi trimisese iniţial jurnalul. Ajungea la atelier şi îsi creştea numărul de ore f f f
petrecute acolo. Asta ar fi trebuit să fie sărbătorit. Singura problemă era că aşteptările ei erau diferite. Frustrarea –

mai mult decât problemele concrete ale casei sau ale călătoriilor spre doctor – îi împiedica probabil creativitatea.

Aşa că am scris următorul lucru: „Un alt mod în care poţi aborda această problemă este să fii pur şi simplu blândă cu tine însăţi. Aşa cum ai spus, tocmai îţi revii după o perioadă de epuizare, şi uneori vindecarea are nevoie de timp şi spaţiu. Dacă ai reuşit 16,5 ore de creaţie artistică, este mult mai bine decât zero, care adesea înseamnă că te confrunţi cu

un blocaj creativ.”

Ar fi putut să aibă mai întâi grijă de ea însăşi, dar putea la fel de bine să îşi repete această mantră: „Creează atunci când poţi. Relaxează-te atunci când nu poţi crea.”

A hotărât să încerce această perspectivă. A menţinut noua rutină de luni, asigurându-se că păstrează acel timp pentru activităţi creatoare. Apoi, în loc să se simtă vinovată atunci când nu era în atelier, şi-a programat nişte activităţi foarte bune de relaxare: cafea

cu prietenii, o cină sâmbătă seara.

Efectul a fost eliberator. în ciuda faptului că a trebuit să petreacă o

dimineaţă întreagă cu un instalator – şi a concluziei că avea nevoie de o nouă fântână –, „mă simt ca şi cum aş fi fost în vacanţă”. „Nu mai încercam să înghesui timp pentru creaţie artistică atunci când nu aveam

cum să fac asta.” Gândindu-se la săptămâna următoare, ea a scris: „Ar trebui să am cel puţin două zile: miercuri, vineri sau sâmbătă în această săptămână, pe care să le păstrez pentru artă. Şi voi încerca să le iau asa cum

sunt.” Dacă nu avea să poată lucra, era în regulă. Dacă avea să aibă această posibilitate, era minunat.

Această eliberare de propriile aşteptări s- a dovedit utilă săptămâna următoare, care s-a arătat la fel de provocatoare. Sistemul ei de aprovizionare cu apă a cedat aproape complet, aşa că a trebuit să ia rufele şi să le spele la casa unui prieten, să facă duşuri de un minut şi să- şi ude grădina cu stropitoarea.

„Aşadar, am fost bucuroasă să fac artă când puteam şi să-mi dau permisiunea să nu mai trag de mine în zilele în care eram prea obosită sau cu prea multe lucruri pe cap”, spune ea. Astfel, a

ajuns la atelier în patru zile din săptămână, în general dimineaţa. „Şi în toate zilele în care am reuşit să lucrez la creaţiile mele, m-am bucurat foarte mult. A fost grozav. Şi cred că, într-un fel, m-am simţit foarte bine şi pentru că ştiam că mă pot relaxa şi răsfăţa ca zilele trecute. Mi-ar plăcea să am încă şi mai multe zile în care să mă dedic creaţiei, dar pot să nu mă mai stresez atunci când nu este posibil să fac asta.”

Când s-a oprit din a se pedepsi pentru lipsa de productivitate, Marchand s-a dovedit destul de productivă. Ea şi-a folosit mai bine timpul petrecut în atelier, lucrând la picturile sale cu flori, realizate în ulei. Acele naturi moarte explorau jocul luminii şi umbrelor pe petale, pe vasele de sticlă şi în apă.

Câteva săptămâni mai târziu mi-a scris: „Ieri am terminat prima pictură pe care o începusem în aprilie şi acum o plănuiesc pe următoarea.” Următoarea lucrare a fost şi ea finalizată şi a devenit o mică f f
parte dintr-o serie botanică. „Voi pune o imagine cu lucrarea pe site-ul meu mai târziu”, a spus ea. „M-am întrebat dacă această zi va mai veni vreodată.”

Costul aşteptărilor

Cu toate că nu trăiesc în zona rurală Saskatchewan, înţeleg foarte bine frustrarea principală a lui Marchand. lată o listă lungă a diferitelor abateri domestice din săptămâna trecută: am avut instalatori în două zile diferite -

pentru a depista o problemă a sistemului nostru de evacuare către canalizare, care este una dintre acele probleme costisitoare şi complet neatrăgătoare ale proprietarilor unei locuinţe cu care nimeni nu îsi doreşte să îsi consume f f f timpul şi banii. Ruth avea programată la grădiniţă o excursie de jumătate de zi la un centru de învăţare pentru avansaţi. De asemenea, trebuia să o duc şi la medic, – pentru că picase testul auditiv de la verificarea periodică, din cauza unei infecţii la urechi.

Toate acestea ar putea, bineînţeles, să fie interpretate punând accent pe recunoştinţă. Auzul copilului este normal! Locuim în apropierea unor instituţii şcolare bune! îmi pot permite să plătesc reparaţiile casei! Totuşi, în timp ce mă adunam, după ce reuşisem să aduc toţi cei patru copii la clasa de

karate a lui Jasper marţi după-amiaza, din cauza unor planificări eronate (trebuia să lăsăm maşina la service – pentru reparaţii), mi-am amintit că unii autori, în capitolul dedicat mulţumirilor, îsi exprimă recunoştinţa fată de familiile
lor, care le-au suportat absenţa luni întregi, după cum povestesc chiar ei. îmi place să mi-i imaginez pe aceşti scriitori atât de izolaţi în mansardele lor, încât ulterior sunt nevoiti să-şi ceară scuze -
pentru toate mesele ratate.

Cumva, mie nu pare să îmi fi fost menit genul acesta de viată.

Este tentant să cedezi şi să te lamentezi
despre aceste lucruri. în timp ce încerc să nu umplu timpul, lucrul ăsta se întâmplă oricum. Mă trezesc în mijlocul unei săptămâni agitate, cu o singură dimineaţă complet liberă şi 90 de minute libere în altă parte. Dar atunci mi se întâmplă ceva surprinzător. Când îmi spun *bine, ai doar acest timp, fă tot ce poţi cu el,* mă descurc miraculos. Pot să scriu o ciornă de articol în câteva ore. Pot să îl editez în acele 90 de minute, într-adevăr, îmi spun că trebuie

să fac doar ce pot, chiar dacă este infim, pentru că este mai bine decât nimic, şi orice lucru, făcut în mod repetat, se adună.

Toţi dispunem de aceeaşi doză de timp, astfel încât, ca să simţim că putem renunţa la ceas, trebuie să ne domolim aşteptările. Unele suferinţe – la care trebuie să învăţăm să ne pricepem – sunt inevitabile. Dar pe altele ni le impunem noi. Suferim în special atunci când aşteptările depăşesc realitatea.

Această suferinţă este o cauză majoră – pentru pierderea timpului. Angoasa şi scenariile ne consumă ore întregi. De asemenea, ne împiedică să ne bucurăm de timpul pe care îl avem. Internetül este plin de citate false din Buddha, dar îmi place acest citat adevărat din *Dhammapada—:*

Dacă eşti plin de dorinţă,

Suferinţa ta creste

//

Ca iarba hrănită de ploaie.

Dar dacă îţi supui dorinţa,

Suferinţa ta se va scurge de pe tine

Ca picăturile de apă pe o floare de lotus.

Să renunţăm la aşteptări nerealiste ne

poate face mai relaxaţi în legătură cu timpul. Totuşi, acesta este un moment în care se petrece magia. Cred că, în mod paradoxal, aşteptările scăzute pe termen scurt, dacă sunt îndeplinite consecvent, duc la lucruri minunate pe termen lung. Un copil de un an scoate sunete. Un copil de trei ani poate purta o conversaţie completă. Această prăpastie de doi ani este traversată nu prin ore întregi de exerciţii lingvistice forţate şi cicălirea copilului pentru progresul lent, ci prin lăudarea zilnică a fiecărui cuvânt nou şi a fiecărei descoperiri lingvistice. Pentru a parafraza un înţelept, *picătură cu picătură, apa ciopleşte piatra.* Acest lucru nu se întâmplă prin forţă, ci prin *persistenţă.*

Fă artă atunci când poţi. Relaxează-te când nu se întâmplă asta. Mai puţin poate însemna mai mult. Nu este o scuză pentru lene. Renunţarea la aşteptări este perfect compatibilă cu orele lungi de lucru atunci când este posibil, dar când vine vorba despre creaţie şi despre o viaţă cu adevărat plăcută, a fi blând – *persistent,* dar blând – probabil va aduce rezultate la fel de bune ca orice altă metodă.

Uită de „cel mai bun“

Acest capitol vorbeşte despre cum învăţăm să ne eliberăm timp prin renunţarea la aşteptări problematice. Acestea vin în mai multe forme, care se referă, în general, la luarea deciziilor, obiective şi relaţii.

Pentru mulţi oameni, prima categorie – luarea deciziilor – este o sursă majoră de nelinişte. Anumite tipuri de personalitate sunt mai predispuse la neliniştea din fata deciziilor decât altele.

în taxonomia lui Barry Schwartz, în prezent profesor la Universitatea California, din Berkeley, şi autorul lucrării *Paradoxul alegerii^,* oamenii sunt fie „maximizatori”, fie „satisfăcuţi”:

1. Maximizatorii doresc să ia cea mai bună decizie.

2. Satisfăcuţii au o serie de criterii şi aleg prima opţiune care respectă aceste criterii.

Să vrei cel mai bun lucru este o trăsătură de caracter pozitivă. Copiii mei strigă astfel de mantre la ora de karate: „Mă aflu pe un drum, acela de a

fi cel mai bun!” Nimeni nu-şi va construi o carieră f
de vorbitor motivaţional declamând: „Eu mă mulţumesc cu mai puţin! Tot timpul mă mulţumesc cu mai puţin!”

Cu toate acestea, cercetarea lui Schwartz constată că satisfăcutii tind să fie mai fericiţi decât maximizatorii pentru că nu pierd timpul cântărind excesiv fiecare alegere şi aşteptare. Oamenii care îsi doresc cel mai bun lucru sunt f
predispuşi la regret atunci când alegerile lor se dovedesc imperfecte în anumite privinţe. „Dacă porneşti la drum cu ideea că trebuie să ai cel mai bun loc de muncă posibil, indiferent cât de bun ar fi acesta, atunci când apare o zi proastă, te gândeşti automat că trebuie să găseşti ceva mai bun”, mi-a spus Schwartz când l-am intervievat pentru un articol— publicat în *Fast Company* în 2016. 0 zi proastă nu poate fi acceptată doar ca o zi proastă. Ea devine o dovadă care sprijină convingerea că întreaga viaţă a luat-o pe un drum greşit.

Oamenii care doresc tot ce este mai bun sunt, de asemenea, predispuşi să se compare cu ceilalţi. „Dacă eşti în căutarea celui mai bun rezultat, comparaţia socială este inevitabilă”,

mi-a spus Schwartz. „Nu există altă modalitate de a sti cel mai înalt f standard.” Casa ta poate fi cea mai bună casă numai dacă este mai bună decât casa tuturor celorlalţi. Asta înseamnă că

trebuie să te uiţi la casele tuturor J celorlalţi şi, într-o lume cu 7 miliarde de locuitori, sau chiar şi numai printre cei 468 de oameni pe care îi urmăreşti pe Instagram, casa cuiva în mod sigur va fi mai frumoasă. Invidia duce la nefericire. După cum spune scriitorul şi eseistul Joseph Epstein: „Dintre cele şapte păcate capitale, numai invidia nu este deloc distractivă.—

Satisfăcuţii, pe de altă parte, ştiu că „ideea de cel mai bun este absurdă”, mi- a spus Schwartz. „Nu există nicăieri cel mai bun.” Idealurile platoniciene nu există în lumea reală; ele există doar în acele cărţi pe care nu le-ai mai deschis de la ora de filozofie din liceu. în lumea reală, ne confruntăm cu limitări legate de bani, de timp şi de legile fizicii. Chiar dacă ar exista o casă mai bună, nu s-ar potrivi cu bugetul tău.

Satisfăcuţii iau decizii pe baza unei liste de criterii importante, cum ar fi cât de aproape este casa respectivă de

serviciu, cât de multe lucrări de renovare sunt necesare şi câte băi are. Criteriile „
nu trebuie să fie unele înalte; dacă este important pentru tine ca o casă să arate destul de impresionant ca să-ţi uimească rudele, atunci ăsta e un criteriu foarte bun.

Trebuie să reţii următorul aspect: orice casă care îţi satis-
face cerinţele va fi bună. Mai puţin poate însemna uneori mai mult. în timp ce casa „cea mai bună” nu te mai face fericit atunci când casa altcuiva este mai bună, o casă aleasă pentru că este aproape de muncă, are patru dormitoare şi pentru felul în care e amenajată curtea din faţă, dedicată sportului, care te face să zâmbeşti atunci când parchezi maşina pe alee, va avea şi va face toate aceste lucruri, indiferent cum arată casa altor oameni.

Dacă acest lucru este valabil pentru case, probabil este adevărat şi pentru alegerile romantice, deşi este chiar mai greu pentru oameni să conceapă aşa ceva. Idealul romantic nu lasă loc pentru a alege ceva diferit faţă de „cel mai bun”. Cu toate acestea, dacă te gândeşti mai bine, cu excepţia cazului

în care eşti partenerul ideal, suntem cu toţii în căutarea celei mai bune persoane dispuse să se mulţumească cu *noi.* Dragostea străluceşte puternic în stadiile incipiente, marcate de noutate şi de incertitudine. După ce învolburarea trece şi lucrurile încep să se aşeze, inevitabilele certuri cu privire la bani, creşterea copiilor şi sistemul de canalizare al casei în care locuiţi

J

împreună ar putea să îl facă pe maximizator să creadă că s-a căsătorit cu persoana greşită. Dar un satisfăcut ştie că toată lumea se căsătoreşte cu persoana greşită, în sensul că nu există o persoană „potrivită”. Fiecare relaţie necesită muncă. Ca filozof (şi romancier), Alain de Botton
scria: „Alegerea partenerului de viaţă se referă mai exact la identificarea unui anumit tip de suferinţă pe care preferăm să o îndurăm de unii singuri pe viitor.”— Când analizezi variatele opţiuni pentru suferinţă, alege pe cineva cu un caracter pe placul tău, de care eşti atras sexual şi apoi, exceptând apariţia unor catastrofe, implică-te ca relaţia să funcţioneze. Aceasta este adevărata cale spre fericire până la adânci bătrâneţi.

Fericirea este un motiv suficient de bun să ai mai mult având mai puţin, dar – pentru a ne întoarce la subiectul nostru, este important să reţii că, în plus, satisfăcutii economisesc incredibil de

I mult timp.

Eu şi soţul meu suntem amândoi „satisfăcuţi” în totalitate. Ne-am programat nunta la şase luni după ce neam logodit, ceea ce, am aflat mai târziu, este considerat foarte rapid. Dar eu m- am simţit bine alegând o rochie în prima zi de căutări şi o florărie din oraş care

avea recenzii bune şi căreia i-am dat mână liberă şi un buget clar. A amâna căsătoria cu încă un an pentru a petrece mai mult timp deliberând pe marginea celui mai bun mod de a decora tortul ni se părea complet absurd.

Am continuat în acelaşi stil şi în viata de

oameni căsătoriţi, lată cum am ales o grădiniţă după ce ne-am mutat în Pennsylvania. Nişte prieteni aveau copilul la grădiniţă într-un loc apropiat de casa noastră cea nouă şi erau mulţumiţi.

Ne-am gândit că dacă lor le place, ne va plăcea şi nouă. Acest mod de gândire poate fi de ajutor şi în luarea deciziilor cu privire la articolele de consum. Dacă cumnata ta are o viată similară cu a ta şi

este mulţumită de maşina ei, probabil şi tu vei fi mulţumită cu acelaşi model.

Acesta este exact modul în care am ajuns să conduc un Acura MDX. Poţi petrece săptămâni întregi căutând un abonament de telefonie mobilă potrivit sau suni un prieten care tocmai a ales unul şi porneşti de la ce a ales el. Dacă mă aflu la un prânz de afaceri, voi comanda fie salată Caesar (cele mai multe restaurante par să aibă aşa ceva), fie îl întreb pe chelner ce îi place lui. în acest fel, mă pot concentra asupra persoanei din faţa mea, şi nu pe meniu.

Având în vedere cât timp economiseşte satisfăcutul, se ridică următoarea întrebare: este posibil ca un maximizator să devină un satisfăcut? I-am povestit obiceiul meu de la restaurant unei cunoştinţe maximizatoare, care a reacţionat făcând ochii mari şi spunând: „Ce se întâmplă dacă chelnerul doar încearcă

să îţi vândă un anumit fel de mâncare pe care i s-a spus de la bucătărie să îl vândă special?” Şinele meu satisfăcut a găsit această ipoteză ridicolă. Dar, chiar şi dacă ar face asta, ce contează?

Nu este ultima mea cină. Poate nu este nici măcar ultima mea masă la restaurantul respectiv. Data viitoare voi comanda altceva. Aceasta nu este o decizie pentru care merită să ne agităm – dar la un maximizator, desigur, toate deciziile *sunt ceva* pentru care merită să se agite.

Schwartz mi-a spus că el crede că este posibil, dacă nu chiar uşor, să învăţăm să devenim satisfăcuti. Oamenii există de-a lungul unui continuum, şi nimeni nu este un maximizator în legătură cu orice. Cineva care petrece luni întregi perpelindu-se pentru „cea mai bună” maşină poate fi mulţumit cu orice sac de gunoi pus la vânzare.

Dacă ai citit ultimele câteva paragrafe şi te-ai recunoscut ca maximizator, gândeşte-te la acest lucru: nu trebuie să înveţi ceva cu totul nou. Pur şi simplu asociezi o calitate existentă unui

domeniu nou, unde ai putea să economiseşti mai mult timp. Atunci când obiceiul de maximizator apare în timpul unei situaţii cu mizã medie (de exemplu, vrei să alegi un hotel pentru un weekend prelungit luna viitoare), alege pur şi simplu ceva recomandat de un prieten sau de un lanţ hotelier la care ai mai stat. Apoi, după ce ai vizitat locul, întreabă-te dacă ai observat dezavantaje semnificative. Probabil că nu. Multe dintre hoteluri oferă condiţii decente - pentru închiriat. Majoritatea restaurantelor oferă condiţii decente - pentru o masă. Cele mai multe valize sunt suficient de rezistente.

Dacă nu te simţi bine pe măsură ce îţi compari alegerile cu ale altora, atunci nu te mai pune în situaţia de a urmări alegerile altor persoane. Există multe motive pentru a ieşi de pe *social media.* Să te bucuri de ceva „suficient de bun” este un motiv la fel de bun ca oricare altul.

Foşti maximizatori mi-au spus că se descurcă bine dacă sunt sub presiunea timpului sau dacă se scot pe ei înşişi din ecuaţie. Shelley Young, care lucrează în – marketing în industria

restaurantelor, mi- a spus că o lungă perioadă a avut diverse probleme în casa în care locuia. „Nu voiam să fac o greşeală în privinţa unei investiţii mari cu care ar fi trebuit să trăiesc apoi ani întregi”, a spus ea. Dar când a hotărât să vândă casa, a trebuit să rezolve dintr-odată toate aceste probleme. Pentru că nu urma să mai trăiască acolo, ea a fost „capabilă să ia decizii rapide în legătură cu toate, pur şi simplu alegând opţiunea neutră”. Se pare că instinctele ei de designer erau destul de bune. „A ieşit foarte frumos, dar neam mai bucurat de ea doar trei luni, după care ne-am mutat.” în noua ei casă, s-a asigurat că lua deciziile repede, astfel încât să se poată bucura în tihnă de locuinţa ei.

Tot astfel, dacă observi că eşti indecis cu ceva, un termen-limită poate să ajute. Dă-ţi cinci minute pentru a alege un restaurant. Prefă-te că trimiti o

/

recomandare unui grup de oameni pe care nu-i cunoşti prea bine. Când alarma sună finalul celor cinci minute, alege pur şi simplu cea mai bună opţiune pe care ai găsit-o. Apoi, răsplăteşte-te pentru eficientă. Dacă ti-

a luat cinci minute -
pentru a hotărî unde să iei prânzul, în loc de o oră, poţi folosi timpul câştigat – pentru desert.

Obiectivele „mai bune decât nimic“

Cel de-al doilea domeniu în care aşteptările problematice provoacă nelinişte şi ne fac să pierdem timpul este cel al obiectivelor. Scriu despre productivitate; ar fi un sacrilegiu să denigrez obiectivele. Ca urmare, nu o voi face. Stabilirea direcţiilor pe termen lung te poate ajuta să ghidezi prezentul şi, uneori, poate ajuta oamenii să supravieţuiască unor situaţii neplăcute.

Dar cred că modul în care oamenii stabilesc obiectivele este adesea contraproductiv. Tentaţia naturală este să ne concentrăm asupra rezultatelor: pierderi de 15 lire sterline sau atingerea unui nivel al afacerii de 1 milion de dolari. Pe drumul spre rezultat, există urcuşuri şi coborâsuri care să descurajeze, chiar dacă multe dintre ele nu pot fi controlate. Oamenii pierd timp gândindu-se obsesiv la cifre.

Este mai bine să ne concentrăm asupra obiectivelor care ţin de proces, care sunt, de fapt, obiceiuri sub un alt nume. Avem controlul asupra lor şi, atunci când sunt realizate regulat, ne conduc spre rezultatul dorit. într-adevăr, acestea conduc adesea spre rezultat într-un mod mai bun decât simpla urmărire a rezultatului (abordare care are tendinţa de a încuraja scurtăturile, dacă este să credem titlurile din ziare despre angajaţii băncilor care au falsificat cifrele raportate pentru a-şi încasa bonusurile). Astfel, cineva care în mod obişnuit ar hotărî să ţină regim ca să slăbească şapte kilograme ar putea în loc de regim să facă zilnic sport, să bea apă în loc de băuturi îndulcite cu zahăr, să mănânce legume la prânz şi cină şi să nu mai mănânce după 20:30. Cineva care încearcă să îsi dezvolte afacerea ar

putea alege să atragă cinci noi clienţi pe săptămână şi să comunice cu foştii clienţi o dată pe trimestru.

Nelinişştea legată de obiective vine din teama de eşec. Dar, dacă te concentrezi asupra procesului, ceea ce ar putea fi perceput ca un eşec atunci când priveşti rezultatele ar putea să nu

fie cu adevărat un eşec.

Ca persoană dependentă de obiective, trebuie să-mi amintesc constant asta. Am stabilit un obiectiv pentru primul trimestru din 2016 – pe care l-am împărtăşit public pe blogul meu – să reuşesc să parcurg un antrenament de viteză de 18 minute pe care l-am decupat din revista *Oxygen.* Am făcut progrese, dar nu am reuşit niciodată să trec prin întreaga şedinţă de două minute la 9 km/h, două minute la 11 km/h, două minute la 13 km/h şi două minute la 15 km/h. Am ajuns la 90 de secunde la o viteză de 15 km/h şi era să cad de pe banda de alergare.

Mă plângeam de acest lucru când am intervievat un expert în stabilirea obiectivelor, iar el mi-a amintit că am scos numărul din burtă. Nu era nimic magic cu privire la antrenamentul din revista *Oxygen.* Era adevărat însă că am fost mai rapidă pe 31 martie decât pe 1 ianuarie. în cursul acestei încercări de a parcurge acel antrenament de viteză, am făcut multe lucruri pe care nu credeam că le pot face înainte. Am alergat în mai puţin de opt minute 1,6 kilometri. Am făcut sprinturi scurte la 16 km/h. Să mă gândesc la toate

acestea ca la un eşec însemna să ignor tot efortul pe care îl făcusem. Ar fi fost mai inteligent să mă concentrez asupra muncii în sine. în fiecare zi în care îmi făceam sprinturile, aş fi ştiut că am făcut progrese. Paşii mici duc la rezultate bune cu timpul, într-adevăr, dacă doreşti să îţi menţii un obicei în timp, aş recomanda ca obiectivele pe care le stabileşti să fie cât mai fezabile posibil. Micşorează-le până în punctul în care nu mai simţi nicio rezistenţă în a le îndeplini. Stabileşte-le astfel încât să le poţi depăşi cu o regularitate care să îţi crească încrederea în tine. Aceste obiective mici sunt pur şi simplu „mai bune decât nimic”. După cum mi-a spus un prieten, am putea să le numim obiective MBDN (mai bune decât nimic).

Obiceiurile constante – obiceiurile care durează cel mai mult – sunt aproape exclusiv cele dezvoltate în urma unor obiective MBDN. Am fost mult timp fascinată de oamenii care fac ceva zilnic zeci de ani. Probabil pentru că tatăl meu este unul dintre aceşti oameni.— în vara

anului 1977, pe când avea 31 de ani şi era profesor de religie la Universitatea

de Stat din Carolina de Nord, el a hotărât că ar trebui să citească în ebraică mai mult. Preda deja limba ebraică şi studiase texte vechi biblice, aşa că voia să introducă practica lingvistică în viaţa sa. A început să citească ebraică timp de 30 de minute pe zi. A continuat să facă acest lucru în următoarele patru decenii. Mi-a spus că a fost o zi, în anii 1980, când a citit timp de zece minute, apoi a fost distras şi s-a terminat ziua. Dar, în afară de această situaţie, înşiruirea zilnică a fost perfectă. A citit ebraică în zilele în care eu şi fratele meu mai mic

ne-am născut. A reuşit să citească chiar

şi în cele două zile în care a fost supus unei operaţii oculare. A rămas treaz până la miezul nopţii care preceda operaţia, – pentru a citi, iar apoi, până la sfârşitul celei de-a doua zi de după operaţie, vederea lui era suficient recuperată – pentru a relua lectura.

Am moştenit aspecte ale personalităţii tatălui meu, deşi până în 2017 n-am încercat niciodată în mod conştient să

adopt un obicei. Spun în mod „conştient” pentru că, dacă mă gândesc la asta, observ că de zeci de ani îmi perii dinţii zilnic. Şi sunt destul

de sigură că am mâncat şi am dormit la un moment dat
în fiecare[9] interval de 24 de ore, în toţi anii de când mă ştiu. Este foarte posibil să eviţi să faci oricare dintre aceste lucruri -
pentru[9] 24 de ore, dar eu mă simt mai bine atunci când le fac. Oamenii cu obiceiuri de lungă durată tind să simtă acelaşi lucru în legătură cu obiceiurile lor.

Cititul în ebraică nu mi-ar aduce prea multe personal, dar îmi place să alerg şi să îmi stabilesc obiective pentru alergat, chiar dacă unele sunt mai utile decât altele. în timpul vacanţei de la sfârşitul anului 2016, la nouă luni după ce nu mi- am îndeplinit obiectivul de antrenament progresiv, am hotărât să încerc ceva diferit: iniţierea alergatului ca hobby. Mi- am propus să alerg cel puţin 1,6 kilometri în fiecare zi. Un kilometru şi
600 de metri (o milă terestră) este[9] o distanţă MBDN, nimic impresionant dacă o luăm punctual, dar m-am gândit să văd cum merge.

Aspectul MBDN s-a dovedit eficient în a mă face să alerg mai mult. Nu îmi

venea în fiecare zi să alerg, dar era doar un kilometru şi jumătate. Asta îmi ia de obicei mai puţin de zece minute. Chiar şi în cea mai proastă, cea mai lentă, cu- nasul-înfundat-şi-copilul-trezit-devreme- zi, am putut să mă descurc cu 12 minute de mişcare cu 8 km/h. Pentru că ştiam
că pot să mă opresc după cele 12 minute, mergeam mai departe şi ieşeam să alerg. Dar la alergare, primul kilometru este de obicei cel mai greu. Când ajungeam la 1,6 kilometri, îmi venea să continui. Nu trebuia. Pur şi simplu aş fi putut dacă aş fi vrut. Şi de multe ori am vrut.

Această provocare de alergare zilnică mi-a schimbat convingerile. întrebarea nu mai era *dacă* voi alerga, ci devenise *când* voi alerga. Aşa că era pur şi simplu o chestiune care trebuia inclusă în program. S-a dovedit că, acum că problema era *când,* de cele mai multe ori circumstanţele permiteau o alergare scurtă. Odată ce mi-am format obiceiul şi am depăşit nişte obstacole de început (de exemplu, o enterocolită; am avut inspiraţia de a alerga *înainte de a începe* să vomit într-o zi şi apoi, ca în cazul operaţiei tatălui meu, până la

sfârşitul celei de-a doua, îmi revenisem suficient – pentru o alergare scurtă), mi-am dat seama că a fost în puterea mea să-mi fac acest obicei. Şi asa am făcut. Chiar dacă a însemnat să alerg într-o cameră de hotel pentru că afară ningea şi banda de alergat de la sala de gimnastică a hotelului nu era disponibilă. Treizeci de zile s-au transformat în 60, apoi 100, apoi 300 şi aşa mai departe.

Nu vreau să mă laud, pentru că ştiu că acest progres va lua sfârşit, probabil înainte ca această carte să ajungă pe rafturile din librării şi cu siguranţă înainte de cele patru decenii pe care tatăl meu le-a atins. De asemenea, mă cunosc. Ştiu că am uneori un impuls „paralizant”, care poate transforma obiceiul în stăpân în locul meu, sau măcar îl poate face răspunzător pentru nişte ciudăţenii. La un moment dat, am început să alerg 1,7 kilometri – nu 1,6 – în MBDN-ul meu zilnic pentru a acoperi bucata de mers care are loc până porneşte banda.

Acestea fiind spuse, există o lecţie aici. Privind jurnalele mele de alergat, văd că am alergat cel puţin 5 kilometri pe zi. Dacă as fi stabilit asta ca obiectiv – o

alergare zilnică de 5 kilometri! –, nu aş fi rezistat mult. Ar fi fost prea mult pentru acele zile când simţeam clar că abia pot să alerg cei 1,6 kilometri. Scăderea aşteptărilor până la punctul de rezistenţă minimă face lucrurile mai mari posibile.

Secretul productivităţii

Când analizez oameni productivi care par relaxaţi şi totuşi realizează multe, secretul lor este următorul: lucrurile mici se fac în mod repetat. Nu trebuie să munceşti în permanenţă. Pur şi simplu pune un picior în faţa celuilalt, atinge obiectivul realizabil, şi apoi repetă. Dacă repeţi acest lucru suficient de des, poţi face loc pentru lucruri aparent imposibile în viata ta.

Katy Cannon, o scriitoare britanică, declară că a abordat această perspectivă a timpului din belşug de-a lungul anilor. La începutul anului 2013, avea o fiică de patru ani şi tocmai îşi vânduse prima carte. Contractul îi cerea să predea o altă carte după încă şase luni, adică un dezastru în ce priveşte echilibrul muncă/viaţă personală, despre care ar putea să se scrie un roman cu specific britanic. Şi,

ea chiar a făcut asta, iar în 2016 a scris şi editat cinci cărţi, o nuvelă şi trei povestiri scurte (folosind şi pseudonimul Sophie Pembroke).

lată cum a reuşit să ducă la bun sfârsit o
astfel de activitate. Petrece aproximativ
două săptămâni în care îşi planifică cărţile, schiţează scenele şi lucrează cu editorii pentru definirea personajelor şi a intrigii. Apoi, apariţia efectivă a textului are loc în perioade mici şi intense. Ea lucrează pornind un cronometru, iar întruna dintre aceste perioade de concentrare de 20 până la 30 de minute, poate scrie o scenă de 800-l 000 de cuvinte. în fiecare zi are două sau trei astfel de perioade, ajungând să scrie în general 2 000-3 000 de cuvinte zilnic.

Acesta nu este un număr foarte mare. Bănuiesc că un angajat obişnuit dintr-un birou scrie aproape 2 000 de cuvinte în mesajele pe care le trimite zilnic. Dar 2 000 sunt de ajuns, pentru că ea continuă să scrie. Pe parcursul unei săptămâni de lucru de patru zile, cu câte două sau trei astfel de intervale zilnice, ea produce aproximativ 10 000 de cuvinte. Asta înseamnă că poate să

scrie un manuscris de 70 000-80 000 de cuvinte în şapte sau opt săptămâni. Adaugă timpul de planificare şi încă două săptămâni pentru editare şi rezultă o carte completă în 11 -12 săptămâni.

Sunt cărţile perfecte? Nu, dar nicio carte nu este vreodată perfectă, chiar şi cele scrise în 11 sau 12 ani. în ce priveşte o carte ideală, care nu a reuşit niciodată să iasă din capul autorului în lumea reală, unde ar fi fost întinată de realitate... Nici măcar nu trebuie să avem această conversaţie. Cărţile lui Cannon au

virtutea de a fi terminate şi ieşite în lume, oferindu-le cititorilor plăcere. *Făcut este mai bine decât perfect, pentru că nu există niciun lucru perfect fără a fi făcut.*

O parte din această viteză este pragmatică: „Nu am timp să stau şi să aştept muza, pentru că am nişte facturi de plătit!” spune ea.

Dar o parte este legată de experienţă, iar scrierea ca obicei zilnic generează propriul cerc virtuos. Cu cât scrie mai multe cărţi, cu atât îi vin mai multe idei de cărţi. Asta înseamnă că este pregătită să scrie următoarea carte

îndată ce precedenta a pornit pe drumul său spre producţie. Cu cât scrie mai multe cărţi, cu atât devine mai eficientă. „Văd problemele înainte ca ele să apară”, spune ea. „Nu mai scriu lucrurile care mai târziu nu se mai potrivesc.” Cu cât scrie mai multe cărţi, cu atât povestea ei devine mai profundă. „Fiecare dintre personajele mele face suficient pentru a- şi justifica locul în poveste încă de la început. Fiecare dintre scene aduce mai multe nuanţe. Fac două sau trei lucruri.”

Pe măsură ce perseverează, tot mai multe lucruri se potrivesc de la prima încercare. Nu mai are nevoie să se îndoiască de sine. Poate evita anxietatea paralizantă care îi împiedică pe oameni să introducă cele 800 de cuvinte necesare pentru a prezenta un personaj secundar cititorului şi pentru a prefigura o dispută pe care alte două personaje o vor avea. Există timp pentru a scrie scena, şi timp mai târziu pentru a o îmbunătăţi. Niciuna dintre aceste două

perioade nu este obligatoriu să dureze. „Timpul pe care îl consideri necesar nu este, în general, necesar”, spune ea. „Unele lucruri se tot repetă.”

Dragostea înseamnă acceptare

Ultima categorie în care renunţarea la aşteptări reduce suferinţa şi duce la timp liber este cea a relaţiilor cu oamenii.

Aceasta ne cuprinde şi pe noi.

în general, ne putem petrece timpul folositor în prezenţa celorlalţi – un subiect la care vom reveni în capitolul următor –, dar oamenii trebuie să fie luaţi aşa cum sunt. Oamenii se schimbă, dar numai pentru că ei hotărăsc că doresc să se schimbe, nu pentru că altcineva a petrecut suficient de mult timp gândindu-se la asta.

Părinţii ne dau o lecţie lungă în ce priveşte renunţarea la aşteptări. Această lecţie începe de la bun început, când camera copilului, care arăta atât de bine pe Pinterest, este rearanjată pentru a se potrivi cu nevoia de a scoate cearşafurile murdare la ora 2:00 noaptea. Ideea potrivit căreia copiii sunt neapărat expresia păcii este distrusă definitiv de descoperirea că bebeluşul tău este cel care muşcă pe toată lumea la creşă. Cina în familie nu are loc în fiecare seară. Iar când are loc, conţine conţine fast- food. Copiii se vor uita prea mult la televizor. Ei vor

primi note slabe uneori la teste şi, dacă nu, nu înseamnă că totul este minunat. Un copil care nu este provocat intelectual s-ar putea să se plictisească teribil şi să găsească alte lucruri de făcut. Nu va merge totul bine. Vei cheltui o grămadă să ajungi la Disney World şi copilul va refuza să părăsească piscina hotelului.

Poţi petrece mult timp dorindu-ţi lucruri diferite de la copiii tăi. Poţi chiar să obţii anumite progrese, cum ar fi manierele la masă şi periajul forţat al dinţilor. Dar, în cele din urmă, copiii îşi sunt propriii stăpâni. Dacă reuşeşti să te desprinzi de aşteptările tale despre cine ar trebui să fie, copiii se vor dovedi adesea nişte adulţi în miniatură grozavi. Poţi economisi mult timp şi, mult mai important, poţi simţi multă *plăcere* în acceptare, în cunoaşterea copiilor aşa cum sunt ei.

De asemenea, cred în cunoaşterea de sine şi în blândeţe, aşa cum am face cu orice prieten din copilărie. Exact în acest spaţiu în care reuşim să lăsăm aşteptările deoparte este posibil progresul. Când mă blochez cu scrisul, îmi place să citesc cuvintele pe care Ernest Hemingway le folosea ca să se liniştească în *Sărbătoarea continuă:*

„Nu îţi face griji. Ai scris mereu înainte de acest blocaj şi vei scrie şi de acum înainte. Tot ce trebuie să faci este să scrii o propoziţie adevărată. Scrie cea mai autentică propoziţie pe care o cunoşti.”— Ce scriitor nu poate face asta? Un paragraf aici, un paragraf acolo. Cuvintele care trebuie să iasă la iveală vor ieşi dacă le invocăm cu blândeţe şi f I *9* persistenţă. Dragostea, inclusiv iubirea de sine, este răbdătoare, iar răbdarea este un alt sinonim pentru a fi generos cu timpul.

în ce o priveşte pe Laureen Marchand, pe parcursul anului următor, ea a lăsat această schimbare de mentalitate să îi dicteze acţiunile. „Ideea ta, de a crea atunci când poţi, a schimbat totul pentru mine”, spune ea. „M-a ajutat să-mi dau seama că, dacă mă stresez pentru că nu reuşesc să fiu la atelier, asta nu mă ajută cu absolut nimic; ba chiar mă face să am mai puţină energie pe care să o pot folosi când am timp disponibil în atelier.” Apoi, a mai spus următoarele: „De asemenea, m-a ajutat să văd că sentimentele pe care le naşte în mine creativitatea sunt mai valoroase decât orice altceva care rezultă din celelalte angajamente ale

mele.”

Atunci când activitatea de creaţie artistică a redevenit mai degrabă sursa unor sentimente plăcute decât stresantă, a redescoperit că într-adevăr doreşte să petreacă mai mult timp făcând artă. Dorea să transforme arta într-o prioritate.

Ca urmare, şi-a luat concediu de la locul de muncă din magazinul alimentar. A delegat o mare parte din munca sa voluntară altor persoane. Apoi, a semnat un contract pentru a face o expoziţie cu picturile sale inundate de lumină, pe teme botanice, în martie 2017 şi şi-a dublat timpul petrecut în atelier. A terminat trei picturi în 2016, apoi şi-a sporit ritmul pentru a duce la bun sfârşit cinci în primele două luni ale anului 2017.

A fost o perioadă de creaţie intensă. S-a aflat în atelierul ei aproape în fiecare zi.

Ultima pictură a fost terminată în marţea dinaintea deschiderii expoziţiei, sâmbăta, la ora 15:00. A reuşit să o trimită vineri la galerie. „Pentru că sunt picturi în ulei şi le ia ceva timp să se usuce, era prea fragilă pentru a fi transportată, chiar şi cu o pungă de

plastic peste ea”, mi-a povestit. Dar expoziţia a mers bine, cu „un public excelent” şi vânzări pe măsură.

Era mândră de tot ce făcuse. Punerea picturii pe primul loc a fost extraordinară, însă ea era încă blândă cu sine în privinţa timpului pe care îl petrecea în afara pictatului. „Mă surprinde puţin să observ că nu mă învinovăţesc pentru că nu am luat această decizie mai devreme”, spune ea. „Dacă aş fi putut, aş fi făcut-o. Şi, când am putut, am făcut-o.” Au existat compromisuri; în primul rând, nu a mai reuşit să-şi vadă vecinii prin intermediul poziţiei de vânzătoare la magazinul alimentar. „Dar voi găsi o altă formă de conectare, care nu provoacă la fel de multă oboseală”, spune ea. „Această experienţă a vieţii pur artistice m-a făcut să uit de programele altor persoane.”

Note:

— Thomas Byrom, „Desire”, *The Dhammapada: Sayings of the Buddha,* Vintage, New York, 2012, books.google.com/books?isbn=0307950719

— Barry Schwartz, *Paradoxul alegerii,* traducere de Elena Ceciu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2021. *(N. red.)*

— Laura Vanderkam, „The Surprising Scientific Link Between Happiness and Decision-Making”,

în *Fast Company,* 23 august 2016, fastcompany. com/3063066/the-science-backed-way-to-be-happier-by-making-better-choices.

— Joseph Epstein, *Envy, The Seven Deadly Sins,* Oxford University Press, New York, 2003.

— Alain de Botton, „Why You Will Marry the Wrong Person”, The *New York Times,* 28 mai 2016, nytimes.com/2016/05/29/opinion/sunday/why-you-will-marry-the-wrong-person.html.

— Despre obiceiul tatălui meu de a citi zilnic în ebraică, consultă Laura Vanderkam, „The Secrets of People Who Manage to Stick to Habit Changes”, în Fast Company, 12 iulie 2016, fastcompany.com/3061665/the-secrets-of- people-who-manage-to-stick-to-habit-changes.

— Ernest Hemingway, A Moveable Feast, Scribner, New York, 1964, p. 12.

CAPITOLUL 7
OAMENII MERITĂ TOT TIMPUL DIN LUME

Care este prietenul pe care îl chemi de fiecare dată când ti-e / urât? Cheamă-l mai degrabă atunci când ti-e bine.
/

KAHLIL GIBRAN,
The Prophet

în urmă cu câţiva ani, când am aranjat

un interviu telefonic cu Elisabeth McKetta şi Cathy Doggett pentru un articol— care urma să apară în revista *Fast Company* şi care vorbea despre prietenie, am pregătit o listă lungă cu întrebări. Aceasta este întotdeauna strategia mea pentru astfel de lucruri; când apare o pauză în conversaţie, trec la următoarea întrebare. Dar de îndată ce aceste două cele mai bune prietene au început să vorbească, mi-am dat seama că nu trebuie să fac nimic pentru a ajuta poveştile să curgă. Asistam la o conversaţie care continua de zeci de ani.

Râdeau împreună când un simplu cuvânt declanşa o avalanşă de amintiri. Îşi încheiau una alteia frazele

Mamele lor – care locuiau în Texas şi se cunoşteau – le-au încurajat să se întâlnească atunci când aveau vreo 20 de ani şi trăiau amândouă în Boston. Au descoperit că erau ambele vegetariene şi că le plăcea să gătească. Doggett era mai organizată şi mai matură; ea a sugerat să se întâlnească în fiecare zi de luni pentru a pregăti împreună cina, întotdeauna avea reţete deja selectate

şi „nu lipsea niciodată vinul”, notează McKetta.

Când s-au mutat în oraşe diferite, din motive legate de locurile de muncă şi de familiile lor – McKetta trăieşte acum în

Boise, Idaho, iar Doggett, în Austin, Texas –, au continuat să vorbească la telefon, chiar dacă niciuneia nu-i place această formă de comunicare. într-adevăr, Doggett mi-a spus că vorbeşte mai mult cu McKetta decât cu oricine altcineva, chiar dacă ceilalţi prieteni locuiesc mai aproape. Nu e vorba doar despre conversaţii obişnuite. Ele vorbesc efectiv despre viaţa lor. Discută obiectivele pe care le au şi progresul pe care îl fac în atingerea acestora. Discută despre cărţile pe care au ales să le citească împreună.

Când am revenit să vorbesc cu ele mai târziu, după ce articolul meu a fost publicat, am aflat că relaţia lor întâmpinase dificultăţi, aşa cum au toate relaţiile de durată. „Ea are aşteptări foarte mari de la fiecare om din viaţa ei”, spune McKetta despre Doggett. „Eu întotdeauna am fost mai superficială.” Astfel că, uneori, a uitat să returneze nişte apeluri telefonice.

Altă dată, şi-a închiriat casa din Boise unei trupe de jazz exact în perioada în care programaseră vizita lui Doggett.

Aceste diferenţe de personalitate au condus la primele lor certuri, deşi McKetta îsi aminteşte acum asta ca făcând parte dintre amintirile ei preferate şi importante pentru relaţia lor. îşi planificaseră cina de luni, dar McKetta a sugerat cu puţin timp înainte de întâlnirea efectivă că s-ar putea să se ducă să asculte un speaker care venea în oraş chiar în seara aceea. Nu-i asa că Doggett nu s-ar supăra dacă ar muta cina într-o altă zi? Aceasta însă a răspuns cu un ton foarte serios: „Nu. Nu, nu este posibil să mutăm. Mi-am planificat timpul astfel pentru tine. Am cumpărat şi ingredientele şi nu vor mai fi bune până miercuri. Nu trebuie să vii neapărat, dar eu nu voi putea reprograma.” A fost un moment revelator pentru McKetta. „Mă trăgea la răspundere pentru angajamentul făcut”, spune ea.

Dar să nu crezi că Doggett era complet inflexibilă, nu era. Mai degrabă o încuraja pe McKetta să-i respecte timpul, stabilind reguli de bază pentru o

relaţie care putea continua zeci de ani. Ştia că, dacă McKetta ar fi insistat să schimbe ce stabileau împreună şi să urmeze doar propriile planuri fără să o consulte, în scurtă vreme nu ar mai fi simtit cu

J

adevărat că doreşte să îi fie aproape. Voia să continue prietenia, aşa că nu o lăsa pe prietena ei să încalce ce stabileau împreună la fel de uşor cum ar fi lăsat pe cineva de care nu i-ar fi păsat. „M-am simţit norocoasă şi încântată să accept provocarea”, spune McKetta. „E foarte bună la a pune întrebări care arată o preocupare de durată şi profundă – pentru binele meu.”

Vorbeau despre cum fiecare şi-ar putea clădi o viaţă satisfăcătoare. Doggett a încurajat-o pe McKetta să se concentreze mai mult. McKetta o ajută pe Doggett să se mai relaxeze, făcând ocazional lucruri cum ar fi observarea pregătirii meselor lui Doggett pe termen lung şi întrebând *de ce* planifică cina cu câteva zile în avans. Prietenia lor le ajută să vadă lumea într-un mod diferit. Şi, în timp, acest lucru ajunge să fie foarte important: „Prietena mea a fost martoră la fiecare dintre

momentele mele de evoluţie ca adult”, spune McKetta. Un dezacord cu un coleg poate fi clarificat de discuţiile noastre. Amândouă am mai trecut prin asta. „E atât de eliberator să ştiu că pot să împărtăşesc totul cu ea.” Sau, după cum spune Doggett, pentru că are cu cine să împărtăşească suişurile şi coborâşurile, „viaţa a devenit mai puţin singuratică şi mai plină de însemnătate”. Aceste sentimente sunt motivul pentru care avem prieteni, ei ne îmbogăţesc viaţa. „Să nu avem alt interes faţă de prieteni decât acela de a da profunzime spiritului”, scrie Kahlil Gibran, în *The Prophet,* un volum foarte potrivit pentru un cadou inspirat.— Majoritatea oamenilor tânjesc după o relaţie profundă ca cea pe care o au Doggett şi McKetta. Cu toate că unii sunt destul de norocoşi să aibă o astfel de relaţie cu un soţ sau un frate, trebuie să recunoaştem că a construi o asemenea apropiere sufletească în alte relaţii ne-ar îmbunătăţi viaţa în multe feluri. Timpul

petrecut cu apropiaţii se numără printre momentele în care trăim cea mai intensă senzaţie că putem renunţa la ceas. într- adevăr, atunci când oamenii îşi exprimă îndoielile cu privire la întreaga idee de organizare a timpului, mie mi se pare că au, în general, o abordare a timpului cu o structură care nu este compatibilă cu orele lungi, relaxante, petrecute cu familia şi prietenii dragi.

Eu însă înţeleg acest mod de gândire. Ador după-amiezile care se întind până seara, în care stau în bucătăria unui prieten şi vorbim despre viaţă. De asemenea, cred că astfel de obiecţii nu ţin cont de obiectivul principal al exerciţiului. într-o lume plină de distrageri, trebuie să hotărăşti să faci din relaţii o prioritate. Când am vorbit doar cu McKetta, ea mi-a spus că prietenia ei, care durează de zeci de ani, a rezistat deoarece Doggett „m-a ales cu o insistenţă organizată”. Doggett şi-a făcut timp pentru McKetta, s-a angajat să continue să o facă, şi, de asemenea, i-a cerut şi lui McKetta să facă la fel. Atunci

când McKetta s-a abătut de la acest ţel, a fost dispusă să vorbească cu ea

deschis despre problemele pe care le vedea.

Acest lucru necesită o incredibilă capacitate de conştientizare. Necesită alegerea ca, într-o viaţă aglomerată, să le dai oamenilor atentia cuvenită. Aceasta este o hotărâre splendidă; în general, să- ţi petreci timpul cu cei din jur este o investiţie grozavă. Din păcate, este o alegere dificilă pe fondul solicitărilor profesionale şi personale care ne bombardează. Fără intervenţia

I

conştientă, cultivarea relaţiilor va ajunge aproape automat în partea de jos a listei de sarcini importante. Prietenii se îndepărtează; oamenii care trăiesc în Boise şi, respectiv, în Austin nu se vor întâlni în mod accidental pe stradă unul cu celălalt. Cuplurile se transformă în colegi de cameră. Colegialitatea la locul de muncă devine un lucru tranzacţional, făcut în măsura în care este necesar. Chiar şi copiii, care prin natura lor irosesc mult timp, primesc atenţie fără a oferi la schimb experienţe profunde. Visăm la transcendental, dar trăim în realitatea în care trebuie să ne asigurăm că scutirile fiecărui copil ajung la şcoală la

timp.

Adevăraţii maeştri ai timpului ştiu că unele zile par foarte aglomerate. Cu toate acestea, poţi spori şansele de a avea tot timpul din lume pentru relaţii prin planificarea atentă şi dezvoltarea de ritualuri inteligente. De asemenea, îţi poţi schimba percepţia asupra anumitor momente; ele devin semnificative prin repetarea mantrei cum că oamenii merită efortul. Ei nu te ajută doar să omori timpul mai repede. Pot da viaţă orelor.

Oamenii îmbogăţesc timpul

Acest capitol vorbeşte despre cum să creezi mai mult spaţiu pentru relaţii apropiate şi să faci alegeri bune în privinţa felului în care foloseşti spaţiul respectiv. Dezvoltarea acestor relaţii creste nivelul fericirii din viata ta şi te poate face să simţi că ai mai mult timp, în sondajul meu, punctajele privitoare la percepţia timpului au crescut direct proporţional cu timpul petrecut cu prietenii şi familia în cursul acelei zile de luni din martie. în timp ce jurnalele subiecţilor obisnuiti au arătat că petrecuseră 72 de minute cu prietenii şi familia, cei din primele 20 de procente

petrecuseră 96 de minute, iar cei din ultimele 20 de procente, doar 52 de minute. Din nou, nu era vorba despre o situaţie în care oamenii din josul clasamentului să aibă mai puţin timp decât oricine altcineva. Cred că ecuaţia

I

merge în direcţia opusă: timpul petrecut cu prietenii şi cu cei dragi tinde să fie perceput ca relaxare şi, prin urmare, te face să simţi că ai mai mult timp. Timpul petrecut pe Twitter nu face asta.

Am văzut acest lucru în special când am analizat jurnalele oamenilor din primele 3 procente la punctajele privitoare la percepţia timpului. Limbajul lor era diferit de cel al celor din ultimele 3 procente. Era mai cuprinzător: „mers pe jos/alergat cu copiii şi cu câinele”, „vizitat prieten bolnav”, „mâncat cina cu întreaga familie”, „vorbit cu soţul şi mâncat cina”, „eu şi soţia facem treburile noastre de luni”. Chiar şi în activităţile normale, persoanele cu punctaje mari privitoare la percepţia timpului au fost implicate în respectivele activităţi desfăşurate împreună cu oamenii pe care doreau să îi aibă în viaţa lor, pe când cei cu punctaje mai mici la percepţia timpului au listat mai mult

activităţi care nu includeau aceste interacţiuni, chiar dacă în aceeaşi casă sigur locuiau şi alte persoane.

Persoanele care au fost de acord cu faptul că şi-au făcut timp cu o zi înainte – pentru cei dragi au avut cu 15% mai multe şanse decât media să spună că, în general, aveau timp pentru lucrurile pe care doreau să le facă. Dacă privim în ansamblu, făcutul de timp pentru oameni poate să îmbogăţească timpul de care dispunem. Persoanele cu legături sociale strânse tind să trăiască mai mult şi să aibă o sănătate mai bună.— Unele dintre aceste lucruri sunt cu siguranţă corelate. Oamenii sănătoşi au mai multe sanse să se căsătorească şi au energia de a-şi vizita prietenii şi familia, dar există şi dovezi pentru o cauzalitate inversă. Prietenii şi membrii familiei ne fac să ne simţim mai puţin stresaţi, ne îndeamnă să avem grijă mai bine de noi înşine şi ne încurajează atunci când suntem bolnavi. Rezultatul este că, din punctul de vedere al longevităţii, relaţiile apropiate sunt asemănătoare ca efect cu renuntatul la fumat.

Plănuieşte timp pentru relaţii

Cum procedează aceste persoane care îşi fac timp pentru oamenii din viaţa lor, încât să-şi organizeze orele ca să se îmbogăţească spiritual? Cum construiesc ei vieţi care să le permită să se bucure de acest timp suficient de mult, încât să simtă că pot renunţa la ceas?

Aşa cum profetul lui Gibran îi sfătuieşte pe locuitorii oraşului pe care îl părăseşte: „Care este prietenul pe care îl chemi de fiecare dată când ti-e urât? Cheamă-I mai degrabă atunci când ţi-e bine." înţelepciunea acestor vorbe constă în recunoaşterea faptului că oamenii tind să aloce cultivării relaţiilor lor doar timpul care le-a mai rămas după ce şi-au îndeplinit lista de sarcini. *Dacă* pot termina acest raport până la jumătatea după-amiezii, *atunci* îl voi invita pe noul angajat să bea o cafea cu mine. 0 să-l sun pe prietenul meu după ce trec prin toate aceste mesaje. 0 să-l întreb pe soţul meu despre chestia asta care ştiu că îl deranjează *după ce* duc copiii la culcare şi strâng prin casă. Defectul evident al acestui plan este că, de-a lungul anilor ocupaţi cu construirea unei cariere şi creşterea unor copii, se

poate dovedi că nu există prea mult timp rămas pentru odihnă. Timpul liber apare când energia noastră este la cel mai scăzut nivel, ceea ce face tentant să-ţi petreci acele ore cu televizorul şi reţelele de socializare mai degrabă decât cu ceva mai solicitant.

Oamenii care îşi fac timp pentru cei din viaţa lor evită această capcană, făcând exact ce sugerează Gibran. Ei apelează mereu la prieteni când vor să-şi îmbogăţească orele, tratând relaţiile cu aceeaşi seriozitate cu care abordează responsabilităţile profesionale.

Chiar dacă oamenii fac o mulţime de lucruri ineficiente la locul de muncă, un motiv pentru care „munca” pare să beneficieze de mai mult spaţiu mintal este că oamenii se gândesc la locul în care ar dori să ajungă în domeniul lor de activitate şi la ce ar putea fi necesar – pentru a ajunge acolo. Ei se gândesc la când ar putea face aceste lucruri. Foarte puţini oameni îşi tratează relaţiile – în special relaţiile personale – într-un mod cât de cât apropiat de această implicare. Acest lucru este adevărat chiar dacă orele sunt similare (jurnalele mele de timp îmi vor arăta de multe ori că lucrez 40 de ore şi că

petrec 40 de ore împreună cu copiii şi soţul meu pe parcursul unei săptămâni). Unii părinţi foarte vigilenţi abordează dezvoltarea talentului copiilor lor cu seriozitate, dar asta reprezintă mai degrabă un spirit de antrenor/manager. Nu are legătură cu dezvoltarea şi profunzimea relaţiei în sine.

Abordarea relaţiilor cu aceeaşi implicare de la muncă nu înseamnă planificarea timpului cu familia în weekend în intervale de câte 15 minute sau trimiterea de invitaţii pentru cină pe calendarul digital (o conversaţie lejeră la cină nu este o idee groaznică!). Ce trebuie noi să facem este să integrăm priorităţile şi obiectivele noastre de relaţie, pentru fiecare relaţie, în planificarea pe termen lung:

- Dacă faci o listă cu ce îti doreşti să realizezi în această viaţă, creează trei categorii: carieră, relaţii, sine.

- 0 mulţime de cărţi motivaţionale recomandă să te gândeşti la scrierea propriului necrolog. Dacă

faci acest lucru, imaginează-ţi diferiţi oameni care ar putea vorbi. Gândeste-te la ce ar înşira ca dovadă a relaţiilor apropiate pe care le-ati avut. Cum a luat fiinţă J afecţiunea ta pentru ei?

- Dacă stabileşti obiective trimestriale – lucru care, întâmplător, mi s-a părut o abordare mult mai eficientă decât punerea dorinţelor de Anul Nou –, foloseşte-te de aceeaşi împărţire pe trei categorii. Fiecare trimestru are un obiectiv pentru carieră, unul pentru relaţii şi un obiectiv pentru sine, oferindu-ţi 12 scopuri majore – pentru anul calendaristic, cu termene-limită gândite metodic.

- Când faci planificarea de vineri – pentru săptămâna viitoare, adu din nou în prim-plan obiectivele din toate cele trei categorii. Folosirea unei liste de trei

categorii ne aminteşte că ar trebui să existe

câte ceva în fiecare dintre cele trei categorii. Este greu să faci o listă şi apoi să laşi una dintre categorii goală!

în timp ce obiectivele profesionale sunt evidente şi majoritatea oamenilor înţeleg ideea de priorităţi personale (cum ar fi citirea unei cărţi bune), „prioritățile relationale” stârnesc confuzie. Nu ne gândim la relaţii ca la scopuri, dar ele pot fi. Chiar dacă ar fi lucruri pe care trebuia să le facem oricum, identificarea conştientă a acestora ca priorităţi le dă un spaţiu mintal mai mare şi, dacă planificarea ne permite, acesta poate fi imboldul spre noi legături.

Să le acordăm relaţiilor timp are un efect transformator în trecerea acestor activităţi din categoria lucrurilor pe care le facem când a mai rămas timp în categoria lucrurilor care se întâmplă planificat. Iar asta face ca timpul mort să se simtă ca timp trăit deplin.

Timpul de calitate şi timpul de umplutură

Restul acestui capitol este bazat pe sugestiile mele pentru ce ar putea fi trecut în categoria relaţiilor pentru toate acele liste de planuri şi priorităţi. Adesea, credem că relaţiile sunt împărţite în familie, prieteni şi colegi, deşi o modalitate mai practică de a gândi este că există oameni pe care îi vedem în mod natural de mai multe ori pe săptămână şi oameni pe care nu îi întâlnim. Aceste grupuri vor avea nevoie de două tipuri de intenţie. Una dintre ele presupune să le dăm mai multă importanţă în perioadele deja existente. Cealaltă presupune luarea de măsuri – pentru a avea timp şi atenţie concentrate asupra celeilalte persoane.

Membrii apropiaţi ai familiei – partenerii şi copiii – intră cu siguranţă în prima categorie. Aceasta este realitatea locuitului împreună. Chiar dacă ieşi din casă 60 de ore pe săptămână cu obligaţii de muncă şi dormi opt ore pe noapte (56 pe săptămână), ai 52 de ore de care să tii cont. Când călătoreşti în medie trei nopţi pe săptămână, eşti acasă patru nopţi. Asta înseamnă o mulţime de timp disponibil.

Problema, dacă lucrezi în afara casei, este că multe dintre aceste ore ale săptămânii s-au concentrat pe scoaterea tuturor pe uşă dimineaţa, pe temele de acasă şi alte asemenea de-a lungul serii. Orele de weekend pot fi uşor consumate de treburile şi cumpărăturile care nu au avut loc în timpul săptămânii. Timpul astfel petrecut nu este relaxant, mai ales dacă ai mulţi copii, iar timpul alături de ei seamănă mai mult cu un exerciţiu de manipulare a mulţimilor în cele mai bune momente şi cu un efort de menţinere a păcii în cele mai dificile. În timpul unei plimbări pline de plânsete din octombrie, am făcut nişte calcule: dacă fiecare 9 dintre cei patru copii este fericit 75% din timp şi fericirea fiecărui copil este un eveniment independent, şansele ca toţi cei patru copii să fie fericiţi simultan sunt de doar 31,6%.

Cu alte cuvinte, chiar şi cu patru copii în general fericiţi, două din trei momente vor fi marcate de cel puţin un copil nefericit. îmi plac aceste momente fericite, când suntem împreună în piscină sau ne bucurăm de o distracţie

în familie într-o excursie, dar am ajuns să înţeleg că puţine activităţi sunt distractive pentru întreaga familie pe întreaga durată. Există transcendental, dar există multe obstacole în a-l atinge.

De aceea, cea mai bună tactică pe care am găsit-o pentru a crea o proporţie mai mare de momente plăcute şi memorabile în timpul orelor pe care le petrec cu copiii mei este să aranjez să stau cu fiecare dintre ei separat, ori de câte ori pot. Multe dintre priorităţile mele în relaţiile de familie sunt formulate

exact în acest mod: citeşte cărţi în clasa

9 9

lui Sam, du-l pe Jasper la o preselecţie – pentru un spectacol (fără fraţi mai mici care să mă distragă). în fiecare vară organizez câte o „zi a mamei” cu fiecare copil, cu o activitate aleasă de ei (în general, mergând într-un parc de distracţii) şi, de multe ori, am avut câte o activitate de una singură cu ocazia zilei de naştere a fiecăruia. Copilul aşteaptă cu nerăbdare ocazia specială. El se bucură de atenţie. Nefericirea poate fi deci eliminată înainte să apară. Ajung să- I cunosc pe copil individual, nu ca parte a unei echipe care trebuie

ţinută în frâu.

Mulţi oameni au descoperit că trecerea la relaţii unu la unu a interacţiunilor de familie care de obicei implică un grup poate fi transformatoare. Peter O'Donnell, care conduce o firmă de consultanţă, a desfăşurat în 2017 un proiect numit „Cea mai bună zi a nepoţilor” pentru cei şase nepoţi ai săi. „Organizez acest proiect alături de soţia mea pe perioada verii, iar în el includem lucrurile pe care aceşti copii au vrut să le facă dintotdeauna”, mi-a explicat el înainte de începerea verii. Atunci când abordăm lucrurile gândindu-ne la ele ca la proiecte, automat elementele constitutive ajung pe o listă de priorităţi, în comparaţie cu a ne propune pur şi simplu: „Voi încerca să particip la mai multe jocuri de fotbal ale lui Kason.” O'Donnell îşi vedea nepoţii în mod frecvent, dar de obicei în grupuri sau atunci când se petreceau şi alte lucruri. Planificarea anticipată a activităţilor unu la unu facilitează anticiparea şi atenţia, care creează amintiri frumoase – ceea ce pare să prelungească timpul.

Astfel, pe lângă faptul de a participa efectiv la mai multe jocuri de fotbal ale

lui Kason, în vârstă de cinci ani, părinţii lui Kason, O'Donnell şi Kason însuşi şi-au dat seama că el ar vrea să meargă cu bunicul la McDonald's şi să-l înveţe

despre jocurile lui video preferate. Hannah, în vârstă de 13 ani, urma să se dea cu un colac uriaş pe râu, la cabana de lângă lac a lui O'Donnell, şi apoi să meargă la o cină festivă. Kyra, de 19 ani, urma să meargă la un curs de ascuţire a cuţitelor împreună cu bunicul ei, ca parte a planului lor de a găti împreună. Max, în vârstă de patru ani, urma să construiască o clădire din Lego sau alt tip de model Lego cu O'Donnell, apoi să se oprească împreună la McDonald's şi aşa mai departe. „Poţi să aştepţi să apară oportunităţi sau efectiv să le planifici”, spune el, deşi, desigur, viaţa nu decurge întotdeauna aşa cum ai planificat. Când m-am revăzut cu O'Donnell după ce vara s-a terminat, am aflat că fusese minunat la cursul de ascuţire a cuţitelor, dar Max şi-a rupt mâna, amânând astfel construirea clădirii de Lego. Kason a devenit foarte pasionat de baschet, aşa că bătutul mingii cu bunicul său a avut prioritate faţă de jocurile video. „Mult mai important decât un plan rigid este

faptul că îţi iei un angajament”, spune el, şi cu o organizare creativă, a petrecut timp intenţionat cu aceşti copii într-un mod special, ceea ce altfel nu s-ar fi întâmplat.

Chiar dacă zilele sau evenimentele unu la unu sunt incitante, acest tip de relaţie se poate desfăşura şi într-un mod mai obişnuit. De multe ori, oamenii nu au nevoie de nimic mai mult. Un obiectiv bun în relaţii ar putea fi petrecerea de câteva minute cu fiecare membru al familiei în zilele în care te afli acasă, în care să fii 100% dedicat. Poveştile spuse la culcare sunt bune pentru o astfel de atenţie exclusivă, mai ales dacă le planifici în aşa fel încât să fie suficient timp pentru a zăbovi dacă copilul doreşte să stea de vorbă. Chiar şi

lucrurile care par neajunsuri pot fi oportunităţi. Un antreprenor mi-a spus că el şi soţia lui îi duc cu maşina pe cei doi copii la şcoală în fiecare dimineaţă împreună. Ar fi logic să se ducă cu rândul, dar mersul la şcoală în acest fel le oferă astfel părinţilor timp pentru ei, împreună, după ce îi lasă pe copii. Câteva minute în fiecare zi de lucru, se concentrează exclusiv unul asupra

celuilalt – o situaţie pe care multe cupluri cu copii şi slujbe o consideră o raritate.

Desigur, relaţiile unu la unu nu sunt singura modalitate de a construi mai mult sens în timpul petrecut de oameni cu familiile lor. Este vorba despre intenţie. Din analiza jurnalelor de timp, văd că până şi o mică planificare poate face multe pentru a schimba ceva obositor în ceva mai mulţumitor

sufleteşte. Puţini oameni ajung la birou dimineaţa la ora 8:00 fără să aibă nicio

idee despre ce vor face până la ora 13:00, şi totuşi aproape toţi oamenii vin acasă la ora 18:00 fără să se gândească la ce vor face până când se vor duce la culcare, la ora 23:00. Aşa se întâmplă că oamenii pretind că nu au timp pentru ce le place să facă, chiar dacă în mod clar sunt încă treji timp de două ore sau mai mult după ce copiii se culcă. E nevoie de efort şi de gândire pentru a lua un caiet şi a desena, în timp ce pentru a porni televizorul, nu. Oamenii pretind că nu au timp pentru copii sau soţi, chiar dacă sunt împreună acasă şi treji timp de două până la trei ore în cele mai multe seri. Doar că, pur

şi simplu, ei nu şi-au planificat acest timp, aşa că simt că nu există.

Stabilirea unui plan pentru a relaţiona cu membrii familiei în fiecare seară (sau dimineaţa devreme!) îţi permite să transformi acest timp în ceva mai important. Pentru că, în acest fel, faci ca acest timp să fie la fel de important în mintea ta ca munca – şi, prin urmare, pare că îţi ajunge. Acest lucru este valabil chiar dacă ce faci nu este în mod obiectiv atât de profund. Dacă tu şi soţul/soţia vă calculaţi taxele, implicarea în privinţa acestui lucru vă permite să obţineţi suficient timp pentru a discuta obiectivele financiare (şi viaţa). Un drum pentru a cumpăra o maşină nouă ar putea fi transformat într-o ieşire romantică. Poate că te îmbraci elegant şi încerci un model de lux, chiar dacă ştii că nu vei cumpăra aşa ceva. Eu cred că unul dintre motivele pentru care serviciile de livrare a pachetelor de ingrediente gata pentru gătit au atins o aşa mare popularitate în ultimii ani este acela că au luat o sarcină banală (a pune mâncare pe masă) şi au transformat-o într-o activitate aventuroasă, pe care cuplurile să o facă împreună. Apetitul –

pentru savurarea timpului există deja; este pur şi simplu o chestiune de gândire la cum să foloseşti timpul care altfel ar aluneca pe lângă tine.

De ce vor oamenii să vadă că reuşeşti

Membrii familiei cu care locuim în aceeaşi casă au avantajul apropierii fizice. în domeniul relaţiilor profesionale, acelaşi lucru este valabil pentru colegii de birou. Ne petrecem mult timp la locul de muncă – nu chiar majoritatea orelor în care suntem treji, în ciuda percepţiei existente, dar foarte mult – şi a investi în relaţiile de la locul de muncă înseamnă a folosi timpul cu cap. Dacă te simţi apropiat de persoanele cu care lucrezi, asta probabil va însemna că vei desfăşura şi o activitate de mai bună calitate. Te vei bucura şi mai mult de ceea ce faci. Deoarece munca are tendinţa nefericită de ne face să ne uităm des la ceas, orice lucru care transferă orele de muncă în categoria timpului petrecut plăcut poate transforma complet modul în care

percepem timpul. Practic, reprezintă diferenţa dintre a petrece toată duminica cu o senzaţie neplăcută, pentru că orele trec prea repede către ziua de luni, şi a fi cu adevărat fericit că urmează să petreci ziua de luni cu cineva cu care ai fi dispus să împărţi şi ziua de duminică.

într-adevăr, având în vedere că oamenii sunt oameni, cred că relaţiile de muncă nu diferă de altele. Dar, pentru că suntem bombardaţi cu o mulţime de lucruri pe care trebuie să le facem, avem tendinţa să amânăm consolidarea relaţiilor -

pentru timpul care mai rămâne după ce terminăm restul treburilor. însă, atunci când suntem ocupaţi, nu va mai rămâne deloc timp, iar partea frumoasă a muncii ajunge să fie neglijată sau chiar eliminată – uneori voluntar, dintr-o pornire moralistă, care are la bază ideea că socializarea nu reprezintă esenţa unui loc de muncă. Am întâlnit oameni care mi-au spus că se consideră „buni” la organizarea timpului, deoarece nu şi-l pierd vorbind cu colegii. Se închideau în birourile lor, lucrau în timpul pauzei de prânz şi rezolvau multe lucruri.

Este şi asta o abordare. Uneori, apare – pentru că oamenii au limitări de timp obiective, de exemplu au de prins un anumit tren sau nu doresc să îşi ia de lucru acasă. Dar ea are şi dezavantaje. Să fii promovat la conducerea firmei şi apoi să poţi fi un lider eficient nu înseamnă doar să duci la bun sfârsit munca pe care o ai de făcut. Trebuie, de asemenea, să fii capabil să îi inspiri şi pe ceilalţi să muncească pentru tine la cel mai înalt nivel de calitate. Acesta este un lucru care se întâmplă în momentul în care oamenii te cunosc şi te plac. Singura modalitate reală de a-i face pe oameni să te placă şi să aibă încredere în tine este să dovedeşti că îţi pasă de ei, că eşti interesat de viaţa lor şi să petreci cu ei timp relaxându-vă în afara programului.

Acest lucru este adevărat chiar şi în profesii care nu par pline de căldură şi apropiere. Christopher Brest, care lucrează în poliţie, a petrecut ultimii 18 ani în armată, iar în prezent este sergent- major în rezervă. Lăsând la o parte toate frustrările vieţii militare, „armata face o treabă foarte bună în privinţa dezvoltării de lideri”, spune el. „Esenţa fiind că întotdeauna este vorba

despre oameni.” Un lider bun învaţă să câştige loialitatea oamenilor săi, având grijă să nu ceară nimănui ceva ce el însuşi nu ar face; dacă soldaţii conduşi de Brest sapă şanţuri pe caniculă, atunci nici el „nu va sta aşezat într-un birou cu aer
condiţionat, bând cafea”. Brest petrece mult timp îndrumând viitori lideri. Acest lucru „presupune o mulţime de conversaţii între patru ochi, desfăşurate cu uşa închisă. Ce poţi face pentru a fi mai bun?” El ştie când să fie blând. După ce a fost trimis de mai multe ori în misiuni în afara ţării, cu indivizi foarte duri şi bine pregătiţi, spune: „Poate nu te- ai aştepta ca oamenii să stea pe marginea patului plângând pentru că le este dor de copiii lor, dar asta se întâmplă foarte des.” De multe ori, el îi va permite unui soldat căruia îi este dor de casă să lipsească de la o activitate – pentru a putea vorbi în tihnă la telefon. Şi da, chiar şi în armată, loialitatea se naşte în urma momentelor de relaxare petrecute împreună. „Armata nu ne organizează neapărat activităţi de întărire a relaţiilor interpersonale”, spune el, „dar putem să jucăm fotbal în timpul

antrenamentului [fizic] în loc să facem flotări.” Un lider care oferă puţină lejeritate şi arată că îi pasă de oameni obţine ceea ce acel sergent caraghios care urlă întruna, pe care îl ştim din comedii, nu poate: să-i determine pe soldaţi să aibă suficientă încredere în liderul lor pentru a face ce le solicită acesta.

Tot aşa se întâmplă şi cu liderii din lumea civilă. într-adevăr, dacă eşti promovat, toate discuţiile de pe holuri, prânzurile şi orele petrecute împreună, care par că nu sunt o muncă reală, pot deveni o parte esenţială a activităţii tale. Andrew Glincher, directorul executiv şi asociat al firmei de avocatură Nixon Peabody, pe care l-am întâlnit în capitolul 4, are ca regulă de bază să participe la orice eveniment sau întâlnire informală organizate de sucursalele pe care le vizitează. „Aceasta este o foarte bună oportunitate de a petrece timp relaxat cu mai mulţi oameni”, explică el. „în prezenţa oricărui grup îţi poţi petrece timpul eficient.” Aceste întâlniri aduc mari victorii: aflarea şi rezolvarea unei

probleme minore a cuiva înainte ca aceasta să se înrăutăţească ar putea să

împiedice ca respectiva persoană să îşi părăsească slujba şi să ia cu ea un client important, care astfel ar ajunge la concurentă.

Chiar dacă nu ai intenţia de a te I îndepărta vreodată de rolul de angajat, succesul profesional se bazează tot pe relaţii solide. Oamenii din jurul nostru ar putea avea cunoştinţe despre politica biroului, sau idei pe care nu le-am luat în considerare, sau ar putea să ne avertizeze în legătură cu greşeli frecvente şi uşor de evitat pe care ei le-au făcut deja. A aduna aceste informaţii în cantina companiei este o utilizare mai eficientă a pauzei de prânz decât a mânca singur la birou.

Deoarece îţi vezi frecvent colegii de serviciu, este relativ uşor să integrezi o pauză în timpul petrecut zilnic cu ei. Acest lucru nu este obligatoriu să devină o problemă ca alegerea între muncă şi viaţă personală, aşa cum se conving de cele mai multe ori oamenii că se întâmplă în căutarea echilibrului în aceste domenii. Oamenii care au rămas blocaţi în „capcana celor 24 de ore” cred că *dacă mă duc la acea întâlnire cu colegii de serviciu, nu-mi voi mai vedea copiii!* Poate că nu îi vei vedea în acea seară, dar săptămâna

are mai multe seri. Ieşind în oraş sau rămânând cu colegii puţin mai târziu în una sau două seri pe săptămână înseamnă că vei fi acasă celelalte cinci sau şase, deci nu vei strica echilibrul muncă-familie. în cazul în care colegii ies după serviciu, mergi şi tu uneori. Nu în fiecare seară (merge cineva chiar în fiecare seară?), dar dacă spui „da” uneori, atunci oamenii te vor mai invita. Dacă nu vei accepta niciodată, ei vor învăţa repede că nu are rost să te mai invite.

Există o mulţime de oportunităţi şi în timpul zilei de lucru. Dacă ai o întâlnire unu la unu, poţi sugera să o mutaţi într-o cafenea sau să faceţi o plimbare. Schimbarea locurilor în care au loc întâlnirile schimbă paradigmele, ceea ce poate permite un angajament autentic.

Pe măsură ce îţi stabileşti priorităţile săptămânii, include un prânz sau un mic dejun cu cineva pe care doreşti să-l cunoşti mai bine. Chiar şi conversaţiile normale pot fi purtate cu atenţie. Observând persoane care conversează foarte bine, văd că pun întrebări care îi permit interlocutorului să spună ce doreşte. Când întreabă despre cum a

fost weekendul cuiva, ei ascultă răspunsul. Nu încearcă să găsească o poveste de spus în care ei au făcut ceva şi mai interesant, şi, dacă redirecţionează discuţia, au grijă să formuleze schimbarea subiectului într-un mod în care să fie clar că înţeleg priorităţile celeilalte persoane.

în esenţă, toată lumea – *toată lumea* – îşi doreşte să fie auzită. în activitatea sa *9 9*
de poliţist, Brest a descoperit că, „în general, oamenilor le pasă de ei înşişi şi de felul în care un anumit lucru le va fi de folos”. Dacă interoghează un suspect într-o celulă, aceluia nu îi pasă câtuşi de puţin de progresul pe care îl face Brest în soluţionarea cazului. Va împărtăşi informaţii doar dacă asta îl va ajuta în vreun fel. în această direcţie trebuie să

se desfăşoare conversaţia. Un studiu *9 9*
despre cum decurg cele mai eficiente întâlniri— a constatat că acestea aveau câteva minute la început dedicate unei conversaţii generale, în care toată lumea avea ocazia să spună ce era important – pentru ea. Includerea unui astfel de punct pe ordinea de zi presupune şi o limită de timp pentru fiecare intervenţie (încât nimeni să nu

izbucnească cu „nu avem timp pentru aşa ceva!”). Dar faptul că această introducere are loc face ca participanţii să se simtă confortabil unul cu celălalt. Când un grup de oameni se apropie, munca tinde să fie mai creativă şi mai eficientă. O mare parte a timpului poate să fie risipită în încercarea de a atrage atenţia sau pentru a clarifica dacă o persoană încearcă de fapt să aducă o insultă mascată şi pentru alte lucruri care nu se mai întâmplă atunci când oamenii interacţionează pornind de la ipoteza că pot avea încredere unii în alţii. Construirea încrederii are nevoie de timp, iar cu oamenii merită să-ţi pierzi timpul. Merită să investim timp în asta.

Fă primul pas

Colegii şi membrii familiei se încadrează în categoria persoanelor pe care le vezi frecvent. Persoanele din afara organizaţiei – sau chiar din departamente diferite – se încadrează în cea de-a doua categorie: relaţii care implică persoane pe care nu le întâlnim des în mod normal. Creierul uman are adesea probleme în a se concentra asupra unor astfel de oameni, destul de

logic. Dacă strămoşii noştri care trăiau în peşteri nu vedeau pe cineva vreme îndelungată, era probabil din cauză că acel cineva murise, nu pentru că se mutase.

Dar astfel de relaţii merită să fie puse şi ele pe lista de priorităţi, ceea ce mă aduce la tema „reţelei sociale”. Dacă aş putea, aş elimina în întregime acest cuvânt şi conotatia sa tranzacţională.

înţeleasă corect, crearea de reţele sociale nu este altceva decât construirea unor relaţii autentice cu oamenii cu care

îţi doreşti să ai relaţii sănătoase şi care simt acelaşi lucru în legătură cu tine. Unii oameni exagerează în efortul de a-şi crea asa-numita reţea socială. Nimănui

nu îi place acel tip de la o conferinţă care se uită constant peste oamenii din sală – pentru a găsi pe cineva mai important căruia să i se adreseze. Dar, din experienţa mea, problema cea mai frecventă în reţelele sociale este faptul că nu investim destul în ele. Cel mai adesea, oamenii nu îşi caută un nou loc de muncă, aşa că nu se mai deranjează să se întâlnească cu persoane din afara

organizaţiilor lor. Nu e nicio problemă în asta, cu excepţia faptului că, în zilele noastre, nu prea mai există locuri de muncă permanente. Adevărata siguranţă a locului de muncă este cel mai bine definită ca având o mână de oameni
care să-ţi fi spus: „Dacă te gândeşti vreodată la schimbarea locului de muncă, vino să vorbeşti mai întâi cu mine.” Dar asta se întâmplă numai atunci când aceşti oameni te cunosc şi hotărăsc că te plac.

Vestea bună este că a cultiva o reţea socială înfloritoare nu necesită deloc prezenta fată în fată asa de frecvent cum ai putea crede. în calitate de persoană care lucrează de acasă, sunt deseori plăcut surprinsă de acest lucru. Există oameni pe care i-am văzut în persoană, pe o perioadă de peste cinci ani, de maximum şase ori şi pe care i-aş numi prietenii mei. Cred că şi ei ar spune acelaşi lucru despre mine. Secretul este completarea întâlnirilor ocazionale cu toate celelalte modalităţi de comunicare.

într-adevăr, este vorba despre a face din respectivele forme de comunicare

un obicei.

Cel mai bun sfat pe care l-am auzit în această privinţă – construirea unei reţele sociale compuse din oameni pe care nu îi vezi frecvent – este să iei legătura cu minimum o persoană în fiecare zi.

Molly Beck, autoarea cărţii *Reach Out^,* numeşte asta „IL” („ia legătura”). în fiecare vineri, când îţi faci planuri pentru săptămâna viitoare, fă o listă cu cinci persoane pe care îţi doreşti să le contactezi. Acestea pot fi:

1. „IL-uri de menţinere”, respectiv persoane pe care le-ai întâlnit în trecut şi cu care îţi doreşti să păs-trezi legătura.
2. „IL-uri de formare”, respectiv persoane pe care le-ai întâlnit recent la evenimente şi îţi doreşti să creezi o legătură mai solidă cu ele.
3. „IL-uri de la alţii”, respectiv oamenii pe care prietenii şi colegii tăi cred că ar trebui să îi cunoşti.

4. „IL-uri faine”, respectiv oameni pe care nu-i cunoşti, dar despre care crezi că sunt interesanti.

Fii atent cu cei din ultima categorie; să le trimiţi mesaje oamenilor celebri nu te ajută prea mult nici pe tine, nici pe ei. Dar dacă ţi-a plăcut o carte pe care ai citit-o sau ai fost impresionat de cineva citat într-un articol sau intervievat la televizor, persoanei respective s-ar putea să îi facă plăcere să audă asta. Aceste mesaje tind să fie citite, chiar dacă nu primesc răspunsuri întotdeauna.

Poţi să redactezi mesaje către aceste cinci persoane în acelaşi timp (alocă un interval de aproximativ opt până la zece minute) sau poţi scrie câte unul în fiecare dimineaţă. începe cu un compliment şi spune ceva util, cum ar fi o recomandare. Dacă soliciţi sfaturi, asigură-te că nu poţi găsi răspunsul pe Google. Aceste mesaje pot fi simple. Am fost ţinta unui mesaj IL în 2013, scris de Beck, care mi-a găsit adresa de e-mail şi mi-a mulţumit pentru că am retransmis un link către blogul ei (unde scrisese despre una dintre cărţile mele). Tot mesajul a fost lung de 110

cuvinte, dar şi-a făcut treaba. De atunci, i-am urmărit cu atentie cariera.

Spre deosebire de viziunea obişnuită despre reţelele sociale, realizarea unui IL zilnic „nu consumă prea mult timp”, spune Beck. „Nu trebuie să găseşti servicii de îngrijire pentru copii.” Nu trebuie să locuieşti lângă un oraş important. „Dacă ai o conexiune la internet, poţi să faci acest lucru chiar mâine.” Dacă trimiţi 250 de mesaje pe an şi primeşti răspuns de la 40% dintre aceşti oameni, înseamnă 100 de răspunsuri. Dacă vorbeşti sau te întâlneşti cu 20 dintre aceşti oameni, înseamnă deja o grămadă de relaţii solide. „Indiferent ce îţi doreşti să faci, trebuie să planifici realizarea obiectivelor respective ca pe un proces”, spune Beck. într-adevăr, ea a folosit aceeaşi abordare când a fost să-şi aleagă soţul. Au folosit amândoi sistematic servicii de *dating* online, având cel puţin o primă întâlnire în fiecare săptămână. în cele din urmă, s-au întâlnit unul pe altul, şi procesul de prime întâlniri s-a oprit.

Sunt sigură că specialiştii reţelelor sociale vor comenta un astfel de scop limitat: *doar o persoană pe zi?* Ei au

depăşit acest nivel de la a adăuga persoane pe reţelele lor de socializare la a le pune în legătură unele cu altele, ceea ce e o adevărată artă. Eu nu o stăpânesc. Creierii diferiţi funcţionează diferit. Este puţin probabil să mă gândesc: „Oh, o cunosc pe Beth, îi place arta franceză, şi o cunosc şi pe Mary, îndrăgostită tot de arta franceză. Mary va vizita Bostonul, unde locuieşte Beth. Ar trebui să le sugerez să se întâlnească.” Şi noi, cei fără calităţi de stabilire intuitivă de legături, trebuie să facem ce putem, ştiind că a face ceva este mai bine decât nimic.

Şi adevărul este că acest ceva s-ar putea să fie mai bun decât ne aşteptăm. M-am plâns pe blogul meu că nu iau legătura cu cei din jur sau că nu îmi îngrijesc reţeaua socială atât de des pe cât ar trebui, când cineva a subliniat că în ultimii 15 ani scrisesem cel puţin un articol pe săptămână pentru diverse publicaţii. Acest lucru implică, în general, interviuri cu cel puţin două persoane. Aşadar, într-un an, aveam cel puţin 100 de contacte, în context profesional, atât cu experţi, cât şi cu „oameni reali”, ajungeam să îi cunosc, reveneam să vorbesc cu ei după

publicarea articolului, şi scriam din nou despre ei. Vorbeam despre cărţile pe care le mai scriseseră autorii contemporani şi despre alte proiecte de interes. Această activitate înseamnă tot cultivare de reţele sociale. Doar că nu m-am agitat prin baruri – pentru asta.

Legat de acest aspect, eu cred că obiceiul de a contacta o persoană pe zi este cel mai bun antidot pentru stresul evenimentelor de socializare şi pentru socializarea exagerată pe care acestea o încurajează. Nu te simţi presat să colecţionezi zece cărţi de vizită. Ştii că oricum vei ajunge la zece persoane în următoarele zece zile, aşa că te poţi relaxa. Poţi participa la aceste evenimente doar pentru plăcerea de a avea conversaţii interesante cu oameni interesanţi. Iar acest aspect ar putea fi definit ca o sursă de interes profesional, sau ar putea însemna obţinerea de recomandări pentru un restaurant sau – pentru o carte bună. Pentru că acestea pot să fie şi ele o sursă de plăcere.

Cum să îţi faci timp pentru prieteni

Prietenii se încadrează adesea, precum

contactele profesionale care nu lucrează cu noi în birou, în categoria persoanelor pe care nu le vezi în mod natural de mai multe ori pe săptămână. Articolele mele despre cum să ne facem timp pentru prieteni sunt printre cele mai populare şi cred că motivul pentru care se întâmplă aşa este că aceste relaţii sunt primele care se destramă în anii în care suntem tot timpul ocupaţi. De muncit, vom munci pentru că trebuie să ne plătim ipoteca. Chiar dacă ne vedem cu partenerul de viaţă numai peste grămezile de rufe, simpla frecvenţă cu care facem asta poate păstra relaţia funcţională vreme îndelungată. în schimb, timpul pe care ni-l rezervăm – pentru prieteni poate să ni se pară incredibil de egoist. Când convingerile noastre ne spun că lucrăm prea multe ore zilnic şi de aceea nu apucăm să ne vedem niciodată copiii, ne imaginăm şi că ar fi imposibil să rezervăm două ore într-o sâmbătă pentru a ne întâlni cu un prieten şi a merge împreună să alergăm sau pentru a ne petrece un weekend vizitând un prieten în Boise. Dar, dacă nu eşti genul de persoană care stă la băută cu colegii trei ore zilnic după serviciu, cred că poţi să îţi faci liniştit mai mult timp pentru

prietenii din viaţa ta. Prietenii buni ne dau energie, ceea ce face posibilă organizarea eficientă a responsabilităţilor legate de muncă şi de familie.

Există mai multe moduri în care putem să punem pe primul loc prieteniile în viaţa noastră şi să ne asigurăm că în categoria „obiective pentru relaţii” includem şi prietenii, alături de persoanele cu care suntem înrudiţi şi de cele cu care lucrăm.

în primul rând, este eficient să planificăm la nivel global. în mod ciudat, evenimentele mari pot fi mai uşor de stabilit decât cele mici. Chiar dacă eşti

ocupat, vei merge probabil la nunta unui prieten bun, aşa că, dacă doreşti să îţi vezi prietenii apropiaţi, încearcă să provoci o astfel de ocazie. Transmite-le prietenilor, cu un an în avans, data stabilită pentru un weekend prelungit pe care să îl petreceţi împreună. Rezervă un loc fabulos. Invită şi partenerii, şi copiii prietenilor la eveniment. Acest lucru elimină situaţia în care s-ar simţi vinovati

/ / / să îi lase acasă, iar

atunci când familiile se împrietenesc, legăturile de prietenie devin şi mai puternice. în timp ce toată lumea se bucură de acest prim weekend, savurând timpul liber şi vinul, seara, când copiii sunt în pat, propune o a doua întâlnire. în cele din urmă, tradiţia weekendului prelungit anual va căpăta o viaţă proprie.

0 altă opţiune: stabileşte date concrete – pentru întâlniri de mai mică anvergură cu prietenii din apropiere. Evenimentele pot fi distractive, dar planificarea lor presupune mai multă muncă decât ar merita o singură seară. Oamenii sunt ocupaţi şi, cu cât încerci să te întâlneşti cu mai mulţi, cu atât mai mare este provocarea organizării. Evenimentele recurente nu prezintă niciuna dintre aceste probleme. Dacă ştim că în prima seara de joi a lunii se reuneşte clubul de carte, nimeni nu trebuie să îşi mai bată capul cu asta. Prietenii tăi ştiu deja să îşi rezerve această dată şi să o păstreze liberă, mai puţin dacă apare o urgenţă. Familiile (şi colegii) lor ştiu să planifice alte activităţi luând în calcul acest timp prestabilit. Un alt bonus al întâlnirilor regulate este că vei începe să aştepţi

cu nerăbdare aceste seri de joi. Vei şti că, chiar dacă nu ai avut prea multe activităţi cu prietenii în ultimele zile, vă veţi vedea joia viitoare, lucru care îţi aminteşte că nu eşti singur.

Coordonarea cu un singur prieten este evident mai uşoară, dar chiar şi aceste relaţii au de câştigat dacă îşi găsesc un loc recurent în calendar. Cathy Doggett şi Elisabeth McKetta vorbesc de obicei în fiecare zi de luni. Dacă nu reusesc să se

audă la telefon luni, ştiu să încerce din nou marţi. Stabilirea unei întâlniri pentru micul dejun cu un prieten în fiecare dimineaţă de vineri transformă această oră cu el din ceva ce ţi-ar plăcea să se întâmple în ceva care a ajuns să se întâmple.

Dacă întâlnirile recurente nu funcţionează, următoarea opţiune este să vă sincronizaţi programele. Aceasta este forma frumoasă a *multitaskingului.*

lei o activitate pe care trebuie sau doreşti să o întreprinzi şi adaugi şi un prieten în planificare. Acum că stau să mă gândesc la asta, este principalul mod în care se desfăşoară timpul pe care îl petrec cu prietenii în această etapă a vieţii mele. Am câţiva prieteni

cu care alerg şi cu care vorbesc în timpul alergării pentru a parcurge mai uşor respectivii kilometri; te poţi înscrie la cursuri sportive cu cineva pe care vrei să îl vezi mai des. Dacă faci constant voluntariat cu un prieten, asta înseamnă că vă veţi vedea la întâlnirile organizatorice. Drumul spre serviciu oferă şi el oportunităţi de sincronizare; s- ar putea să ai un prieten cu care să iei acelaşi autobuz spre serviciu şi să poţi face drumul împreună uneori, sau să puteţi merge împreună cu maşina, chiar dacă este mai puţin convenabil. M-am întâlnit cu prieteni în călătoriile de afaceri pe care le-am făcut la New York, San Diego, Seattle, Nashville. Podcastul meu este cel mai bun exemplu de sincronizare. Eu şi Sarah am pus la cale ceva distractiv şi nu suficient de

frecvent – să vorbim una cu alta despre vieţile şi carierele noastre – şi l-am transformat în ceva pe care publicul nostru se aşteaptă acum să îl facem tot timpul. Dacă îţi convingi un prieten să ţi se alăture într-o activitate dificilă sau în administrarea unei organizaţii profesionale, asta garantează destul de

clar faptul că vă veţi vedea mai des. în plus, acest aranjament va face, cu siguranţă, şi munca mai distractivă.

Fii pretenţios

în sfârşit – şi asta ne duce la magia relaţiei de prietenie dintre Doggett şi McKetta –, a face relaţiile de prietenie o prioritate înseamnă a fi selectiv cu privire la persoanele cu care alegi să îţi petreci orele. Din diverse motive, unii au mai multi oameni în viata lor decât alţii. Unii locuiesc în apropierea familiei extinse. Alţii au un membru al familiei cunoscut într-o comunitate. Unii oameni sunt mai extrovertiţi decât alţii, iar unii au adunat oameni în viaţa lor prin intermediul diferitelor asocieri din trecut (cum ar fi o echipă de sport sau un grup din facultate). Cu toate că oamenii merită tot timpul, el este fundamental limitat şi astfel, un adevăr dureros pentru aceşti oameni a căror viaţă este orientată spre relaţii este acela că nu toate relaţiile vor V I rezista pe parcursul anilor, atunci când fiecare este preocupat să construiască o carieră, o familie sau ambele. Nu toate relaţiile vor rezista mutărilor sau J

schimbărilor de carieră. Unele dintre aceste pierderi sunt naturale, pe măsură ce descoperim de cine suntem apropiaţi pentru că asta ne îmbogăţeşte cu adevărat spiritual şi de cine am fost apropiaţi pentru că era convenabil.

De-a lungul timpului, s-ar putea să descoperi, de asemenea, că unii oameni nu te vor îmbogăţi niciodată spiritual. Cele mai multe prietenii (şi relaţii de familie, de altfel) se îmbunătăţesc pe măsură ce investim în ele, dar uneori munca necesară este mai mare decât pare să merite. Asta e OK. Scopul este calitatea, nu cantitatea. Scopul este să aflăm în care relaţii merită să investim, chiar dacă acestea nu sunt convenabile. Şi apoi, obiectivul este să facem totul – pentru ca aceste relaţii să funcţioneze.

Acest lucru necesită alegeri conştiente cu privire la modul în care ne petrecem timpul. în ciuda îndemnului din cântec, care spune „faceţi-vă prieteni noi, dar păstraţi-i pe cei vechi”, când timpul este limitat, aceste două activităţi pot fi contradictorii. Poţi invita un nou prieten la cafea, sau poţi înnoi legăturile cu un prieten mai vechi în acelaşi fel. Dacă

prietenul vechi nu locuieşte în apropiere, ai opţiunea să petreci acelaşi timp vorbind cu el la telefon. McKetta povesteşte că Doggett mai are câţiva prieteni ca ea, pe care i-a păstrat de foarte mult timp. „îşi cultivă prieteniile ca pe o grădină”, spune ea. Este uşor să petrecem timp cu oamenii care sunt chiar în jurul nostru şi pe care îi vedem frecvent. în schimb, a le dedica timpul nostru limitat în mod conştient

oamenilor care nu sunt în jurul nostru „necesită o disciplină incredibilă”, spune McKetta. „Este ca şi cum ai lucra la o carte comparat cu a răspunde la e-mail: trebuie să planifici şi să te dai peste cap pentru a putea realiza acest lucru.” Acest fel de a gândi poate părea oarecum enigmatic pentru oamenii care se *află* în jurul tău frecvent. Ai putea risca să pari neprietenos. Eu ştiu sigur că mi-a fost greu cu oamenii care păreau iniţial exact asa atunci când m-am mutat

de la New York, unde mutările şi schimbările sunt înţelese, şi am ajuns în această comunitate din Pennsylvania, unde nu sunt. într-adevăr, mulţi dintre aceşti oameni au crescut aici. Au

legături strânse cu prietenii lor vechi şi cu familia, grupuri din care nu putem deveni cu uşurinţă parte dintr-odată. Aşa cum a glumit cu mine un părinte care era şi el nou în zonă, la locul de joacă, mesajul fiind: „Noi ne-am făcut prietenii de care aveam nevoie în clasa a cincea. Nu ne trebuie mai multi!” Acest mod de a gândi pare o insultă pentru cei din afară, dar pentru aceste grupuri strâns legate, este o reţetă a fericirii, aceea de a fi înconjurat, în mijlocul vieţii, de aceiaşi prieteni pe care i-ai cunoscut când erai copil. Aceşti oameni te cunosc mai departe de aspectele legate de persoana cu care te-ai căsătorit, de meseria ta, şi indiferent dacă ai tăi copii sunt elevi eminenţi sau golani. Introducerea de persoane noi în dinamica acestor relaţii ar putea să pună în pericol vechile legături, un risc mai mare decât sunt dispuşi oamenii să îşi asume.

Din fericire, întotdeauna, în orice comunitate, există şi cei care sunt dispuşi să includă nou-veniţii în viaţa lor şi există şi alţi nou-veniţi, iar împreună vă puteţi sprijini unii pe alţii până când

vă dati seama care este locul vostru în lume. Şi, bineînţeles, poţi investi şi în relaţii mai vechi, întorcându-te să vizitezi oameni, găsind timp pentru a vorbi şi făcând tot ce este posibil pentru ca aceste relaţii să funcţioneze. S-ar putea să înţelegem că în relaţiile romantice este nevoie să discutăm despre relaţie şi despre problemele pe care le avem, dar nu ne gândim neapărat că aceste lucruri sunt valabile şi pentru relaţiile cu prietenii. „Nu am vorbit niciodată cu adevărat despre prietenie cu un prieten”, spune McKetta despre viaţa ei înainte de Doggett. „Eu şi Cathy am vorbit despre asta. Ea aduce asta în prim-plan. Va spune: «Acest lucru nu a fost bun pentru mine. Putem vorbi despre asta?» Spune întotdeauna direct ce are de spus despre lucrul respectiv, astfel încât să ne putem întoarce într-un loc de pace, confort şi bună dispoziţie.”

Ce facem dacă o relaţie nu se întoarce la pace, confort şi bună dispoziţie? Adevărul dureros despre ataşamentul faţă de alte persoane este că orice relaţie se poate încheia. Privite dintr-o anumită perspectivă, toate se vor sfârşi, cel puţin în această lume. Dar,

alături de acest gând deprimant, există şi unul pozitiv: tot ce iubim devine parte din noi. Fiecare moment fericit pe care l-am trăit există încă în memoria noastră şi

amintirile pot fi lustruite ca nişte bijuterii, în loc să fie închise în sertare. Fericirea care Sălăşluieşte în memorie nu se agată de prezent. îmi place această frază din cartea lui Wendell Berry, *Jayber Crow*[*1]*:* „Nu este deloc îngrozitor să iubeşti viaţa, chiar şi ştiind că trece şi este

irecuperabilă, şi că un lucru poate fi cunoscut numai odată ce l-ai pierdut. A iubi orice lucru bun, cu orice preţ, este un chilipir.”

A fi reţinuţi, ca şi cum asta ar fi o protecţie împotriva durerii, este inutil, deoarece durerea este inevitabilă, înţelepciunea adevărată constă în a accepta realitatea durerii şi a iubi oricum. Iar dacă tot iubim oricum, ar trebui să le împărtăşim asta şi oamenilor. Asta face parte din recunoaşterea faptului că oamenii merită tot timpul nostru.

Nu sunt o persoană expansivă, aşa că – pentru mine, cel mai autentic este să

mă gândesc şi să vorbesc despre moduri concrete în care oamenii dau valoare vieţii mele. Multe dintre mesajele mele de stabilire a unui prim contact sunt pur şi simplu mesaje de mulţumire: pentru profesorii copiilor mei, pentru cei care au scris lucruri care mă fac să gândesc, – pentru un prieten care m-a invitat să beau vin la el acasă în bucătărie într-o după-amiază de miercuri, când trebuia să scap de la birou. Chiar şi în mijlocul celor mai solicitanţi ani, sunt multe lucruri pentru care să fim recunoscători, lată ce au făcut toti oamenii din viata

mea – care îi cuprinde mai ales pe cei patru micuţi din casa mea – pentru mine: am căpătat un sentiment mai profund al valorii timpului şi amintiri care sunt totodată mai ridicole şi mai intense f
decât ar fi fost vreodată posibil să am.

Uimirea prin ochii altcuiva

încerc să profit de ocaziile care au apărut în timpul haosului acestor ultimi ani şi să îmi fac amintiri. Când îmi f
amintesc că „oamenii merită tot timpul meu”, încep să mă gândesc la modalităţi de a crea amintiri cu oamenii de care îmi pasă. Mă gândesc la ce aş

vrea să văd scris în jurnalele mele zilnice, într-o zi din viitor, când mă uit înapoi şi observ cum mi-am petrecut timpul.

Această dorinţă de a avea experienţe interesante m-a determinat să sugerez cadoul de Crăciun pentru Jasper în anul în care a împlinit nouă ani. El dorea cu disperare o pisică sau un căţel. Nu a primit aşa ceva, pentru că nu credeam că aş putea să mai am grijă de încă o fiinţă. Am discutat opţiunile pe care le aveam şi el a fost de acord cu soluţia f

l

alternativă, în care l-aş putea duce într-o excursie de două nopţi la New York, în februarie, când avea câteva zile libere de la şcoală, l-am dat un ghid de călătorie şi i-am spus să aleagă ce activităţi vrea să facem. A ales cele mai turistice puncte de atracţie, perfect logic, presupun. Era puţin probabil să insiste asupra unui club de jazz obscur sau a unui loc prea-cool- pentru-rezervări în care se luau brunch- uri vegane. Călcându-mi pe mândrie, am cumpărat bilete pentru a ne urca pe vârful lui Empire State Building, a ne plimba cu feribotul până la Statuia Libertăţii şi a vedea *The Lion King* pe Broadway. De asemenea, am planificat

să vizităm grădina zoologică din Central Park.

Călătoria cu un copil de nouă ani este mai uşoară decât cea cu un copil de doi ani, dar este vorba tot despre un copil. New York are restaurante minunate şi nu f am putut mânca la niciunul dintre ele. Chiar şi o pizza era problematică, pentru că unele locuri fac doar pizza gourmet cu insule de mozzarella şi frunze I gigantice de busuioc, iar fiul meu preferă brânza uniformă pe pizza, aşa cum este cea congelată care vine în cutia DiGiorno. Am fost recunoscătoare că am găsit un restaurant Au Bon Pain care avea supă cu aromă de macaroane cu brânză şi un bar care – pentru că servea părinţii care îşi păstoreau copiii în zona cartierului cu teatre – îşi promova meniul pentru copii. Bere la draft pentru mine, ciocolată caldă şi pui pané pentru el.

Şi totuşi, a fost o experienţă absolut minunată. Am privit apusul de la etajul 102 al Empire State Building, cerul strălucind roz peste Hudson şi peste East River. A doua zi am văzut oraşul de f

pe feribot şi Central Park, care era magic chiar şi într-o după-amiază vântoasă. în grădina zoologică, leopardul de zăpadă se plimba la un metru de noi. Ursul panda roşu – care în mod normal doarme mare parte din zi – se juca prin copaci. Fiul meu şi-a dorit să ne plimbăm cu trăsura trasă de cal şi, – pentru că era ceva ce am vrut mereu să fac, dar nu mă înduram să plătesc doar – pentru mine însămi, am spus „da”. Neam strecurat sub coviltir şi pături. Am înconjurat Central Park aşa cum am fi făcut la parada de ziua lui Frederick Law Olmsted—. Birjarul ne-a spus că are nevoie să lase puţin calul să se încălzească, aşa că am zburat pe sub copaci goi şi zgârie-nori. Nu puteam să mă opresc din zâmbit, şi nici Jasper, – pentru că ştia că, chiar şi după această distracţie, mai aveam oricum şi biletele la *The Lion King* în acea seară.

Mai târziu, ne-am ghemuit pe unul dintre paturile hotelului şi am vorbit despre ziua noastră. Ştiu că, în câţiva ani, astfel de lucruri vor fi de domeniul trecutului. Jasper este deja aproape la fel de înalt ca mine. Dar, deocamdată, este doar un copil. încă este încântat să meargă cu barca, metroul, taxiul, liftul.

După ce am trăit în Manhattan ani întregi, sunt sătulă de atâtea lucruri din New York, dar îmi amintesc cum m-am mutat aici la vârsta de 23 de ani şi cum eram eu însămi

mută de uimire la început. Eram atât de mirată de lucruri mărunte precum florile albastre de la magazinul de pe colţ, care erau mereu acolo, disponibile oricând să fie cumpărate. Flori albe, mai treacă, meargă...Dar albastre?!

Pentru două zile, am simţit această uimire din nou, prin ochii altcuiva. Nu voi mai fi niciodată fata aceea tânără, de 23 de ani, în parte chiar datorită existenţei fiului meu şi a fraţilor săi. Dar experienţa de a fi cu acest copil acolo a adus înapoi o parte din acea bucurie, o bucurie pe care nu cred că o mai pot trăi în alt mod. A apărut numai prin intermediul iubirii – pentru el şi prin împărtăşirea cu el a acestui dar care este timpul.

Note:

— Vezi şi Laura Vanderkam, „How to Be a Better Friend, Even When You’re Busy”, în Fast Company, fastcompany.com/3057746/how-to-be-a-better-friend-even-when-youre-busy.

— Toate citatele sunt din Kahlil Gibran, The

Prophet, Alfred A. Knopf, New York, 1923.

— Numeroase studii au analizat acest fenomen. Pentru un rezumat al acestor cercetări, vezi şi Katherine Harmon, „Social Ties Boost Survival by 50 Percent”, în Scientific American, 28 iulie 2010, scientificamerican.com/article/relationships-boost-survival.

— Vezi şi Kathryn Parker Boudett, Elizabeth A. City, Meeting Wise: Making the Most of Collaborative Time for Educators, Harvard Education Press, Cambridge, Massachussetts, 2014.

— Molly Beck, Reach Out: The Simple Strategy You Need to Expand Your Network and Increase Your Influence, McGraw-Hill, New York, 2017.

— Wendell Berry, Jayber Crow, Counterpoint, Berkeley, California, 2000, p. 329.

— Peisagist celebru care a proiectat Central Park, în anul 1857.

(A/, *trad.)*

EPILOG

Din nou luna iulie. La un an de la acea dimineaţă din Mâine. încă o zi de vară / perfectă: călduroasă, dar nu excesiv, cu cerul albastru marmorat de nori răzleţi. Eram pe bicicletă, la 32 de kilometri nord-vest de Philadelphia, şi din nou într- o situaţie fără solicitări imediate asupra timpului meu. Chemasem o bonă pentru a avea grijă de Alex, astfel încât eu şi soţul meu să putem să îi luăm pe cei trei copii mai mari şi să îi ducem la o petrecere la piscină, în New Jersey. Apoi, am aflat că unii dintre prietenii apropiaţi ai copiilor plănuiseră să vină la petrecere mai devreme, aşa că soţul meu a pornit cu copiii mai mari cu câteva ore mai devreme faţă de cum plănuiserăm iniţial, şi eu a trebuit să rămân cu Alex până când ajungea bona, moment în care m- am gândit că de fapt nu aveau cu adevărat nevoie de mine în New Jersey. Eram liberă să fac orice îmi doream.

Mi-am pus bicicleta în maşină şi am

condus până la traseul ce începea în Valley Forge. Nimeni nu mă aştepta înapoi acasă decât mult mai târziu faţă de cât intenţionam (sau eram fizic în /

stare) să merg cu bicicleta, aşa că nu aveam nevoie să fiu atentă la timp. Traseul era suficient de neted încât să-mi pot lăsa mintea să zburde.

Din păcate, ea se tot îndrepta către chestiuni organizatorice legate de viaţa de zi cu zi.

Este destul de logic. îmi este greu să mă deconectez de toate şi fusese o săptămână dificilă. Ţinusem trei – discursuri în trei state diferite, în interval de 30 de ore. Dusesem doi copii la medici specialişti pentru diverse lucruri. Săptămâna viitoare urma să îmi aducă şi mai multe călătorii şi o problemă clară legată de faptul că mai era necesar încă un şofer care să ajungă la o nouă rundă de lecţii de înot la care tocmai îi înscrisesem pe doi dintre copii. Şi totuşi, nu puteam să fac nimic în privinţa acestor lucruri chiar în acel moment, în timp ce eram pe bicicletă. îmi aranjasem aceste ore libere ca să pedalez 32 de kilometri pe traseul de pe malul râului

Schuylkill. De ce nu puteam pur şi simplu să mă bucur de ele?

în ultimii ani, am făcut multe pentru a deveni mai conştientă de trecerea orelor

mele, a căror existenţă am înregistrat-o cu fidelitate. Mi-am creat aventuri în timpul programului zilnic şi mi-am eliberat calendarul de multe dintre lucrurile pe care nu doream să le includ în cele 400 000 de ore rămase din viata

mea. Investeam în fericirea mea din acel moment, pentru că păstrasem bona în ciuda faptului că nu mai mergeam la petrecerea de la piscină. Aşa că încercam să zăbovesc în aceste momente de pe traseu, savurând experienţa de a nu simţi nicio obligaţie. Dar există întotdeauna o distantă între

teorie şi practică. în unele zile, pot să sar de la una la alta la fel de uşor cum sar

peste pietrele din pârâu pe un traseu de alergare cunoscut. în alte zile, este o prăpastie fără fund între ele.

Aud acest lucru tot timpul de la oamenii din jurul meu. *Ştiu ce ar trebui să fac, pur şi simplu nu o fac.* Poate că

aşa te simţi şi tu acum, că ai citit

această carte. Ţi-ai luat notiţe cu privire la lucrurile pe care ai vrea să le încerci, dar ce anume transformă dorinţele în realitatea de luni diminea ţa?

Nu există un răspuns simplu la această întrebare, în afară de a şti că folosirea mai bună a timpului este un proces. Nimeni nu îşi parchează bicicleta din prima în dreptul celui mai bun început de traseu. în schimb, ar trebui să încerci astăzi să faci mai bine doar un singur lucru mărunt, şi apoi să faci un alt pas mâine. în loc să te lamentezi de toate lucrurile care nu funcţionează, devii conştient de aceşti paşi mici. Adesea, aceştia se pot transforma în momentele care rămân în amintire ca realitatea acelei zile.

Aşa a fost pentru mine de-a lungul acelui traseu. în timp ce mintea mea zburda, am ieşit din pădure într-un luminiş în care râul curgea chiar pe lângă mine. Mintea mea s-a oprit brusc. Am inspirat mirosul florilor sălbatice şi toată

frumuseţea acestei ape lente. Pentru o clipă, nu m-am putut gândi la nimic, cu

excepţia vântului pe faţa mea, a soarelui pe braţele mele, a păsărilor care ciripeau în văzduh. *Frumos, frumos,* am simţit cuvintele învârtindu-se în mintea mea.

Aceasta este imaginea pe care mi-o voi aminti când mă voi gândi la acel mers cu bicicleta, nu dezordinea din capul meu. Senzaţia bruscă de libertate poate da la o parte orice altceva, chiar dacă doar – pentru puţin timp. Timpul trece mereu. Dar unele momente transcend ticăitul neîncetat al ceasului. Trebuie pur şi simplu să le vedem, iar apoi, în timp, vom învăţa să observăm mai multe.

CAIET DE LUCRU

Procesul de a te simţi mai puţin ocupat în timp ce faci mai multe lucruri este unul îndelungat. Următoarele pagini conţin exerciţii şi întrebări care te pot ajuta să îţi analizezi timpul, astfel încât să îl poţi folosi mai bine, şi să te simţi împlinit gândindu-te la modul în care îl petreci.

Urmăreşte-ţi timpul

Dacă doreşti să îţi petreci mai bine timpul, primul pas este să afli unde se duce el în prezent. Mai jos, este un model de jurnal pe care îl folosesc – pentru a-mi urmări săptămânile; dacă completezi formularul de înscriere pe LauraVanderkam.com, vei primi prin e-mail acest model în format Excel sau PDF.

Scrie ce faci de câteva ori pe zi. Categoriile mari sunt suficiente: lucru, somn, ieşit împreună cu soţul/soţia, mers cu maşina, cumpărături etc. Ideea e să ai o imagine de ansamblu, nu să înregistrezi ce faci în fiecare minut.

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	D
5 a.m.							
5:30							
6							
6:30							
7							
7:30							
8							
8:30							
9							
9:30							
10							
10:30							
11							
11:30							
12							
12:30							

u m	ifliä ä								
	13:3								
	14								
	14:3	3							
	15								
	15:3								
	16								
	16:3								
	17								
	17:3								
	18								
	18:3								
	19								
	19:3								
	20								
	20:3								
	21								

mai abor săpt pet-

îndeaproape. Cea mai bună dare este înregistrarea unei amâni întregi, dar chiar şi câteva zile fi de ajutor. încearcă două zile lucrătoare şi o zi de weekend. Tine

mînte: nu există săptămâni tipice!

Ai grijă de grădina ta

După ce ţi-ai urmărit timpul, priveşte programul aşa cum apare el şi pune-ţi câteva întrebări:

«■ Ce îmi place la programul meu?

Ce aş vrea să petrec mai mult timp făcând?

«■ Ce aş vrea să petrec mai puţin timp făcând?

i Cum pot realiza asta?

Pta n

ificarea din timp a zilelor şi ămânilor înainte de a le trăi creste şansele ca acest timp să fie folosit – pentru lucruri semnificative şi plăcute.

Imaginează-ţi „o zi realist ideală”. În contextul responsabilităţilor tale curente, cum ar arăta o zi realist ideală? Dar o

săptămână realist ideală?

Vineri după-amiaza, priveşte programul săptămânii viitoare. Fă-ţi o listă de priorităţi cu trei categorii: carieră, relaţii, sine. Care sunt cele două sau trei elemente care ar trebui să fie incluse în fiecare categorie? Priveşte săptămâna viitoare. Unde pot fi planificate aceste lucruri?

Creează scopuri zilnice. Dacă nu faci nimic altceva toată ziua, care sunt cele trei realizări care te-ar face să te simţi ca

şi cum ai dus la bun sfârsit ceva semnificativ?

Fă-ţi viaţa memorabilă

De ce va fi astăzi o zi diferită fată de celelalte zile? De ce va fi mâine o zi diferită fată de celelalte?

Fă-ţi o listă de aventuri pe care doreşti să le trăieşti pe parcursul vieţii. Acestea pot fi mari (călătoreşti la Paris) sau mici (încerci un nou restaurant care tocmai s-a deschis peste drum). Nu te angajezi în niciunul dintre aceste lucruri, aşa că poţi pune pe listă absolut tot ce îţi vine în minte. Reciteşte această listă de mai

multe ori în următoarele câteva zile şi vezi ce mai poţi adăuga la ea. Dacă te gândeşti la o mulţime de aventuri legate între ele, ia în considerare realizarea unui proiect pentru tine (de exemplu, vizitarea tuturor parcurilor naţionale din California).

Obţine timp pentru amintiri. Uită-te la un album cu fotografii vechi. Ascultă melodiile care au fost importante pentru tine pe parcursul unei anumite perioade din viată. Vizitează un loc care te-a format. Scrie-ţi amintirile care îţi reapar în minte sau împărtăşeşte-le cu altcineva. Cum schimbă asta modul în care percepi timpul?

Nu îţi ocupa tot timpul

Priveşte-ţi activităţile şi angajamentele care îţi umplu în prezent viaţa. Dacă ai porni de la zero, pe care dintre acestea le-ai mai adăuga în programul tău?

Pentru toate celelalte, există vreo modalitate prin care poţi să le diminuezi în următoarele câteva luni? Dacă nu te poţi sustrage de la aceste angajamente, cum poţi minimiza timpul dedicat lor?

Ce activităţi întreprinzi frecvent? Cum poţi optimiza aspectele logistice ale

acestor activităţi pentru a mai câştiga timp liber?

Sărbătoreşte-ţi câştigurile de timp. Uită-te la cum decurge viaţa ta şi vezi lucrurile pe care le faci acum şi îţi iau mult mai puţin decât o făceau în trecut sau ar fi putut lua mai mult timp dacă ai fi făcut alegeri diferite. Notează-ţi aceste lucruri (şi fă referire la ele de fiecare dată când nu te simţi prea productiv).

Pune-ţi telefonul pe modul avion. Propune-ţi să îl ţii pe modul avion perioade tot mai lungi. Acordă o atenţie deosebită duratelor mici din timpul zilei în care aştepţi ceva şi timpului dinaintea culcării. Dacă eviţi reţelele de socializare, ce ai putea face cu acest timp?

Zăboveşte

Uită-te la calendarul tău, căutând ceva care urmează să se întâmple şi care ştii că va fi plăcut (cum ar fi o vacanţă la plajă, unde vei avea o privelişte minunată şi vei putea admira apusul soarelui sau o mult aşteptată cină relaxantă cu un vechi prieten). Gândeşte-te din timp ce strategii poţi utiliza pentru a savura şi a extinde momentele respective. Poţi exprima cât de mult te bucuri? Faci o listă mintală

despre detalii: privelişte, sunete, mirosuri? încerci să fii cât mai atent posibil? îţi poţi aminti cât timp ai aşteptat asta? Poţi să te imaginezi în viitor, descriind această scenă altcuiva?

Pentru a-ţi spori plăcerea vieţii de zi cu zi, încearcă să creezi un contrast artificial. Poţi să-ţi imaginezi un moment mai întunecat din viitor, când îţi vor lipsi activităţile zilnice curente? Lasă-ti mintea să meargă acolo pentru scurt timp. Apoi, deschide ochii. Te face asta să vezi diferit sarcinile de rutină? încearcă să creezi o mini-vacantă zilnică.

îti găsesti astăzi câteva minute în viata ta pentru a savura ceva? Ar putea fi vorba despre mirositul unei flori pe drumul spre muncă sau despre cititul unei cărţi bune în metrou sau, pur şi simplu, privitul unei fotografii de pe birou şi bucuria amintirii momentului în care aceasta a fost făcută. Provoacă-te să îti maximizezi bucuria. Ce faci pentru a-ţi prelungi plăcerea?

Investeşte în fericirea ta

Uită-te în jurnalul timpului personal şi descoperă puncte problematice specifice. Care sunt situaţiile în care numeri minutele? Ce ai putea face – pentru a muta minute din această categorie şi a le scurta?

Care sunt răsfăţurile tale preferate? Poţi să le planifici mai des în viaţa ta?

Ce activităţi te fac cel mai fericit? Poţi să le planifici primele în programul tău, fie prin blocarea unor intervale pentru ele în anumite dimineţi, fie prin planificarea acestora la începutul săptămânii?

Renunţă, când e cazul

Observă care subiecte îţi ocupă cel mai mult spaţiu mintal. La ce te tot gândeşti? Ce rol joacă aşteptările autoimpuse în aceste frământări?

Pentru care chestiuni cu importanţă scăzută poţi să îţi diminuezi aşteptările? Ce obiceiuri bune îţi doreşti să deprinzi? Cum ai putea să îţi reduci obiectivele, astfel încât să nu mai simţi nicio rezistenţă în a face din realizarea acestora un obicei zilnic? De exemplu, cineva care doreşte să facă sport ar putea hotărî să facă asta timp de zece minute

zilnic. Cineva care vrea să scrie un roman se poate angaja să scrie două sute de cuvinte pe zi.

Ce ar însemna să fii blând cu tine însuti?

Oamenii merită tot timpul din lume

în care relaţii doreşti să investeşti mai ﬂ f mult timp?

Ce activităţi ar spori timpul pe care îl petreci cu persoanele apropiate?

0 reţea socială înfloritoare poate fi construită de-a lungul timpului contactând câte o persoană pe zi. Care sunt cele cinci persoane cu care doreşti să iei legătura în această săptămână?

MULŢUMIRI

Sunt recunoscătoare tuturor celor care m-au ajutat să duc la capăt această carte.

îi mulţumesc lui Leah Trouwborst şi echipei de la Portfolio pentru călăuzirea acestei cărţi de la idee până la produsul final, şi lui Emilie Stewart de la agenţia literară care îi poartă numele pentru faptul că îmi reprezintă interesele legate de aceste proiecte.

îi mulţumesc lui Ardyn Nordstrom pentru asistenţa ei în proiectarea şi analizarea jurnalului de timp personal pe care se bazează *Renunţă la ceas.* Le sunt /
deosebit de recunoscătoare tuturor oamenilor ocupaţi care şi-au rezervat timp pentru a finaliza sondajul şi tuturor celor care au fost dornici să-şi f împărtăşească poveştile şi detaliile programelor lor zilnice.

îi mulţumesc lui Nancy Sheed şi echipei de la Sheed Communications

pentru tot ajutorul pe care l-au acordat pentru comercializarea acestei cărţi şi a celor
l f
anterioare.

îi mulţumesc lui Sarah Hart-Unger pentru că a dedicat multe ore lansării şi f găzduirii podcastului nostru comun, *Best of Both Worlds,* şi lui Phyllis Nichols de la Sound Sales Advice & Marketing pentru realizarea efectivă a acestuia.

îi mulţumesc lui Katherine Reynolds Lewis pentru că m-a ajutat să rămân fidelă ideilor mele din ultimii ani.

Le mulţumesc cititorilor blogului meu şi publicului de la discursurile mele, pentru valorosul lor feedback cu privire la ce strategii de organizare a timpului funcţionează în viata reală.

f /

Având în vedere efortul permanent de a- mi gestiona propriul timp, le sunt recunoscătoare lui Gabrielle, Jess, părinţilor mei şi soacrei mele pentru ajutorul acordat în creşterea copiilor mei şi în ce priveşte viaţa de

familie, în general. Şi le mulţumesc lui Michael, Jasper, Sam, Ruth şi Alex pentru că îmi fac orele mult mai pline de sens.